Devenir PARENTS

édition 2015



Dans le cadre de ses missions d'organisme public au service de la population, l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) assure le suivi préventif de la santé de l'enfant et de la future mère et garantit un accueil de qualité pour l'enfant.

L'ONE doit également veiller à informer les parents et les soutenir dans leur rôle.

Il n'y a pas de recette pour devenir parents !
Néanmoins, vous trouverez dans ce carnet une série de réponses aux questions que vous vous posez.

Bonne lecture !



Devenir parents progressivement

ON NE NAÎT PAS PARENT, ON LE DEVIENT.

Devenir parents, cela commence déjà quand on fait des projets d'enfant et se développe davantage pendant la grossesse.

Devenir parent est un cheminement qui se passe, avant la naissance du bébé, dans la tête et le coeur de chaque futur parent : l'annonce de l'arrivée d'un enfant provoque chez chacun des émotions, des bouleversements, des questions.

Pendant la grossesse, vous pouvez imaginer votre enfant, peut-être vous demandez-vous à qui il va ressembler, comment il se sent dans le ventre de sa maman, comment il va, comment vous allez vous occuper de lui. Parfois, des souvenirs d'enfance vous reviennent … L'enfant existe déjà dans votre tête. Le temps d'une grossesse est bien utile pour se préparer à accueillir cette nouvelle vie !

Après la naissance de votre bébé, ces émotions et questions continuent à occuper votre esprit.

Devenir parents, c'est occuper une place unique et irremplaçable auprès de votre enfant. Cela se construit progressivement.

Durant la grossesse et quand l'enfant est là, chaque parent cherche à construire sa place auprès de son enfant. Cela ne va pas toujours de soi.

En parler ça aide…

« Les moments les plus difficiles, c'est quand on se demande pendant la grossesse si tout va bien se passer, s'il n'y aura pas de fausse couche, un problème à l'accouchement, etc. En parler ça aide…"

Franck, papa de Judith, âgée de 3 mois.

Attendre un enfant, c'est merveilleux…

« C'est fantastique d'apprendre qu'on est enceinte pour la première fois, c'est merveilleux. On est dans les bouquins, on lit tout ce qu'on trouve et on attend l'étape suivante. On s'identifie à chacune des étapes et surtout on imagine son bébé «.

Virginie, maman de Thomas, âgé d'1 mois.



Je ne le porte pas dans mon corps, mais ...

« Pendant la grossesse, on communique déjà avec l'enfant, ne fût-ce qu'en mettant la main sur le ventre de sa femme et en sentant bouger le bébé. »

Claude, papa d'Emma, âgée d'1 mois et 9 jours.

Assister à l'accouchement ?

« Au début de la grossesse, il ne voulait pas assister à l'accouchement et en parlant avec d'autres personnes, il s'est décidé. »

Anne, maman de Léo, 2 ans.



IL N'Y A PAS DE RECETTE POUR DEVENIR PARENTS

La famille modèle n'existe pas.
Chacun invente sa propre façon d'être parent en fonction de ses ressentis, de ses ressources, et de ce que montre l'enfant.
On a longtemps pensé que pour le tout-petit, ce qui comptait c'était surtout la présence de sa maman. Aujourd'hui, on se rend compte que dès sa naissance un enfant a besoin de ses deux parents.


Vous avez chacun votre place, différente mais importante pour l'enfant.

Etre à deux pour l'éduquer

« Explosion de joie quand on a su que j'étais enceinte. Nous étions super contents car on a eu des difficultés pour l'avoir. Un an et demi d'attente. Personne ne nous croyait. Il y avait 7ans que nous étions mariés. »

Sylvie, maman de Lucas, âgé d'1 mois et 4 jours.

LES PARENTS SE POSENT BEAUCOUP DE QUESTIONS

Quel est mon rôle de père, quel est mon rôle de mère ?
De quoi notre enfant a-t-il besoin pour bien se développer physiquement et affectivement ?
Qu'est-ce que c'est une famille ?
Etc ?



Répondre aux besoins de son enfant

DANS LA PETITE ENFANCE, DE QUOI VOTRE ENFANT A-T-IL BESOIN ?

Votre enfant a besoin d'être protégé, nourri, éduqué, soigné

Vous participez tous les deux aux soins et à l'éducation de votre enfant. C'est une bonne chose qu'il connaisse différentes manières d'être et façons de faire.
Il y gagne quand chacun de ses parents s'occupe de lui en lui montrant toute son attention.

Dans certains cas, et pour des raisons multiples, un parent est seul à s'occuper de son enfant. Il devrait pouvoir trouver des relais, des personnes de confiance qui l'aident à entourer l'enfant sans prendre la place de son père ou de sa mère.

Chacun a sa place

« On éduque l'enfant à deux, on se complète. Ma femme me laisse une large place dans l'éducation. Elle n'accapare pas le bébé comme c'est parfois le cas. J'ai ma place. »

Max, papa de Nathan, âgé d'1 mois et demi.

Etre maman toute seule

«Mon bébé est là et c'est mon bonheur. Parfois c'est difficile d'être une maman toute seule : toutes les nuits, c'est moi ; toutes les inquiétudes (quand il est malade, quand il pleure...), je les porte. Heureusement j'ai des amies sur qui je peux compter.»

Nathalie, maman de Clara, âgée de 2 mois et demi.





Tout un apprentissage…

« On devient parent, c'est un apprentissage. On a lu des bouquins, on a de la famille, on fait le tri dans les conseils, on forge sa propre expérience petit à petit. Là j'en suis au début, mon enfant a six mois, j'ai six mois de paternité. »

Julien, papa de Tristan, âgé de 6 mois.

… et certains accrochent plus tard.

« Au début, Jérôme ne s'en occupait pas beaucoup mais maintenant, il s'en occupe bien. Il prépare les biberons mais ne les donne pas. Après, quand Romain a commencé à marcher, à s'exprimer, il a accroché beaucoup plus et maintenant cela se passe très bien, il fait beaucoup de choses avec lui. »

Emmanuelle, maman de Romain, âgé de 14 mois.

Votre enfant a aussi besoin que vous soyez à ses côtés…

Que vous soyez très proches de lui au début de sa vie.

Le bébé cherche la relation avec sa maman, son papa.

Le contact peau à peau, le regard, l'odeur, le rythme de la respiration, les massages, le bercement, les paroles.

Que vous compreniez ses besoins.

Quand votre enfant pleure, il exprime son malaise, son inquiétude, une protestation,… Ou encore, il évacue des tensions accumulées pendant la journée. Il a alors besoin que vous le rassuriez.
Ce n'est pas évident, au début, de comprendre ses pleurs. Mais peu à peu, vous interprétez mieux à ce que disent ses mimiques, ses pleurs, les attitudes de son corps. Laissez-vous du temps, à tous les 3, de vous découvrir et de vous « décoder ».

Il a faim. Il est anxieux. Il a mal quelque part. Il veut des câlins. C'est la crise du soir. Il a besoin qu'on le laisse tranquille…

Que vous lui parliez, lui expliquiez ce qu'il vit.

Dire à votre enfant ce que vous avez compris de ce qu'il vit, cela l'aide à comprendre le monde. Il peut alors se créer des points de repères rassurants.

Il me semble que tu as un gros chagrin ? On dirait que tu as sommeil ? Que tu digères mal ?... N'aie pas peur, nous sommes là.

Qu'est-ce que cela apporte à l'enfant ?

Grâce à cela, il apprend qu'il peut compter sur les autres. Cette sécurité affective permet le début du développement de l'intelligence et de son ouverture au monde.
Cela peut éviter les grands moments d'angoisse et les peurs quand il s'agit de se séparer (pour faire les courses, lorsque vous vous rendez au travail...).

Vivre pour quelqu'un

«Au moins on vit pour quelqu'un d'autre que pour soi. On fait tout en fonction de lui. Je ne dirais pas qu'on se met de côté, parce que l'on a une période après l'accouchement où il n'y a que le bébé qui compte, le restant ne compte pas et on n'a besoin de personne. Fallait me laisser dans ma bulle avec mon bébé et mon mari ! Après, on peut repartir faire des petites sorties et partager à nouveau avec les autres..»

Caroline, maman de Nathanaël, âgé de 4 mois.



Que vous lui appreniez à devenir autonome

- **Que votre enfant ait des moments avec chacun de vous (et avec d'autres personnes habituées à s'occuper de lui).**

Il peut ainsi connaître différentes manières de faire et les apprécier.

- **Que progressivement vous repreniez une vie qui ne soit plus totalement centrée sur lui.**

Vous n'êtes plus disponibles à 100 % : l'enfant doit parfois attendre, il est parfois seul et mécontent, vous avez des activités sans lui …

- **Que vous remarquiez et encouragiez ses progrès.**

Il marche mieux, il se débrouille seul avec sa cuillère, il fait «au revoir», il s'exprime comme il peut, dit des mots… Cela mérite bien des félicitations !

- **Que vous soyez clairs sur les limites qu'il ne peut pas dépasser et les règles importantes dans la famille.**

Les repères rassurent l'enfant et organisent sa vie. Il est important que vous, ses parents, vous vous mettiez d'accord sur ce qui est autorisé et ce qui est interdit. Votre enfant comprend alors ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.

- **Que vous encouragiez ses contacts avec l'extérieur.**

Les jeux avec d'autres enfants seront l'occasion d'apprendre petit à petit le respect, le partage et de rencontrer des personnalités différentes de la sienne.

Qu'est-ce que cela apporte à l'enfant ?

Progressivement, il sera capable de mieux se débrouiller dans la vie, de faire face aux difficultés.
Il se construira une vie bien à lui, des idées, des envies, des projets, de l'enthousiasme.
Il sera peu à peu capable de comprendre les règles de vie et de vivre avec d'autres enfants et adultes.



ETRE PARENTS, C'EST MILLE ET UNE CHOSES À PENSER ET À METTRE EN PLACE POUR L'ENFANT :

Choisir un milieu d'accueil (une crèche, une accueillante)
Préparer la chambre
Se lever la nuit
Préparer le biberon
Faire les vaccins
Jouer avec lui
Le changer
Lire avec lui
Le rassurer
L'emmener à la consultation
Lui donner le bain
Préparer ses repas
Lui parler
Le mettre au lit
Organiser sa journée
Le conduire à la crèche, chez l'accueillante
L'aider à trouver sa place auprès de ses frères et sœurs
S'informer auprès du médecin
L'emmener chez ses grands-parents, ses cousins
Lui donner ses médicaments
Le regarder
Etc ...

Chez nous, comment est-ce que cela se passe ? Qui fait quoi ?

Maman ? Papa ? Ensemble ?
Et si vous élevez seul(e) votre enfant, comment vous organisez-vous ?

Avez-vous l'occasion de trouver des relais pour vous aider, vous entourer?

Info : Le *Ligueur et mon bébé* est une publication de la Ligue des familles qui grandit avec votre enfant et dont chaque numéro correspond à un âge précis. En vous y abonnant, vous recevrez 1 numéro par mois la 1ère année et 1 numéro tous les deux mois la 2è année.





DURANT SES PREMIÈRES ANNÉES, DE QUOI VOTRE ENFANT A-T-IL BESOIN ?

En grandissant, votre enfant s'ouvre de plus en plus aux autres, au monde extérieur ... D'autres besoins pour lui, de nouvelles adaptations pour vous !

L'enfant a encore besoin que vous soyez proches de lui

Que vous passiez du temps et ayez de bons moments avec lui

Bien sûr, il y a toute l'organisation au quotidien et cela demande du temps et de l'énergie. Mais l'enfant recherche aussi des moments privilégiés pour lui seul.

Un jeu. Un câlin. Une promenade. Une histoire. Les genoux. Une discussion, etc.

Qu'il puisse un peu « revenir en arrière « de temps en temps.

L'enfant ne grandit pas d'un coup et parfois, il peut se sentir angoissé à l'idée de devenir grand. Pouvez-vous accepter les petits « retours en arrière « ?

Il fait le bébé, elle refait pipi au lit, il réclame beaucoup d'attention, elle pleure facilement.

Que vous lui parliez et l'écoutiez.

L'enfant a des questions, des soucis, des choses à raconter et c'est avec vous, ses parents, qu'il voudrait les partager.

Une dispute avec un enfant de sa classe, une leçon passionnante à l'école, une image de l'actualité, un tracas dans la famille…

Il a aussi besoin que vous le guidiez

◗ Que vous définissiez des règles bien claires et fermes à respecter.

Chacun de vous a sa propre idée sur cette question mais certaines règles peuvent être discutées et d'autres pas. L'enfant doit comprendre que certaines règles préservent sa sécurité et celle des autres.

Sans limite, un enfant ne grandit pas bien… il se sent perdu.

◗ Que vous remarquiez et encouragiez ses progrès.

Il connaît de plus en plus de choses, il progresse dans différents domaines : le sport ou la musique ou le dessin,… il se fait des amis facilement, il reste plus calme quand vous le lui demandez…

C'est aussi pour vous, ses parents, que votre enfant fait des efforts.

◗ Que vous répondiez aux questions qu'il se pose.

L'enfant se pose des questions sur ce qui est bien ou mal. Il s'interroge sur les questions essentielles (la mort d'un proche ou d'un animal, la guerre, les différences…).

Connaître les valeurs auxquelles vous accordez une réelle importance et savoir que vous aussi, vous pouvez être désemparés, que parfois il est difficile pour vous de répondre, cela l'aidera à trouver ses propres repères.

◗ Qu'il puisse créer des relations avec des adultes de confiance (les grands-parents, l'instituteur, la marraine…) et des enfants de son âge (à l'école, dans les mouvements de jeunesse, dans le quartier).

Il va profiter de toutes ces expériences pour s'ouvrir sur le monde et comprendre les relations avec les autres, de même que les valeurs d'amitié, de justice, de partage, de respect.

◗ Que chacun reste à sa place.

Vous avez vos activités, vos questions, vos soucis de grands et votre enfant a les siens.

Les soucis des grands sont trop lourds pour les enfants.

☛ Vous vous posez des questions sur les limites à donner aux enfants ? Consultez la brochure "Grandir avec des limites et des repères" téléchargeable ou commandable sur ONE.be.



ETRE PARENTS, C'EST MILLE ET UNE CHOSES À PENSER ET À METTRE EN PLACE POUR L'ENFANT :

Lui parler
Choisir son école
L'emmener chez le dentiste
L'emmener à l'école
Acheter son cartable
Préparer ses repas
Choisir ses activités avec lui
Répondre à ses questions
Rencontrer l'instituteur
Lui expliquer les interdits
Fêter son anniversaire
Jouer avec lui
Ecouter ses petites histoires
Veiller à sa sécurité à la maison et à l'extérieur
Connaître ses goûts
Le conduire chez ses grands-parents, dans la famille en général
Participer à la vie de l'école
L'écouter
Lire un livre avec lui
Respecter sa personnalité
Rencontrer ses copains et copines de classe
L'encourager dans le sport, les activités artistiques
Planifier les vacances scolaires (stages, garderie, vacances…).
Ecouter ses soucis, ses joies, ses questions
Inviter ses cousins
Lui apprendre à partager
Lui interdire d'approcher la cuisinière
Lui interdire de frapper le chien
Lui laisser le temps de rêver, de souffler, de s'ennuyer
etc …

Chez nous, comment est-ce que cela se passe ? Qui fait quoi ?

Maman ? Papa ? Ensemble ?
Et si vous élevez seul(e) votre enfant, comment vous organisez-vous ?

Avez-vous l'occasion de trouver des relais pour vous aider, vous entourer ?





DE QUOI UN ENFANT A-T-IL BESOIN POUR BIEN GRANDIR ?

- Il a besoin que ses parents veillent à sa santé et à son bien-être.

Cela donne une protection de base.

- Il doit être certain de compter pour ses parents.

Cela donne le goût de vivre.

- Il a besoin que ses parents lui donnent des repères et des limites.

Cela donne une route à suivre.

- Il a besoin que ses parents favorisent son ouverture aux autres, au monde, au beau.

Cela donne du sens à la vie.



Des services pour répondre aux besoins des enfants et des parents

PROTÉGER SA SANTÉ

Etre en bonne santé est en partie une question de chance, mais préserver son capital santé et le faire fructifier dépend aussi de vous.
La grossesse et la petite enfance comptent parmi les moments de l'existence où il s'avère tout particulièrement important de pouvoir bénéficier d'un suivi médical préventif et d'adopter une vie saine. Parlez-en déjà avec le médecin traitant ou le gynécologue avant la conception.
L'enfant a besoin de votre présence, de votre attention, de vos soins en général pour prendre un bon départ dans la vie. Ceci concerne aussi bien le papa que la maman.

Le tabac, l'alcool, les drogues ont un effet nocif pour la santé en général et pour celle du bébé en particulier.

Si vous avez choisi, à l'occasion de cette grossesse, de diminuer ou encore mieux d'arrêter la consommation de ces substances, n'hésitez pas à en parler aux professionnels de la santé qui pourraient vous aider dans cette démarche.

Des professionnels proposent aux femmes enceintes et à leurs partenaires un accompagnement sur mesure d'aide au sevrage tabagique remboursé par la mutuelle (pour un montant maximum de 120 euros).

Pour plus d'informations : Ligne Tabac-Stop 0800 111 00 (de 15h à 19h)
www.grossessesanstabac.be

LA PREVENTION CONCERNE L'ENFANT DES SA CONCEPTION ET TOUT AU LONG DE SA VIE.

Commençons par le commencement. De la grossesse à l'accouchement !

Vous plongez dans 9 mois d'émotions et de multiples questions se posent tout naturellement à vous. De nombreux changements, tant physiques que psychologiques se présentent.
Evénement naturel, **la grossesse est pourtant un épisode marquant de la vie.** La santé de la mère, celle de l'enfant ainsi que le bien-être de toute la famille **méritent une attention toute particulière.**

Un suivi médical précoce et régulier de la grossesse est recommandé.
Celui-ci a lieu en principe à raison d'une fois par mois avec un rythme plus rapproché en fin de grossesse.
A chaque consultation prénatale, des professionnels surveilleront le bon déroulement de votre grossesse et vérifieront si le bébé que vous portez se développe bien.

De plus, en règle générale, 3 échographies seront proposées.
La consultation prénatale constitue l'occasion de poser toutes les questions en rapport avec votre grossesse.
Dans les consultations prénatales de l'ONE, c'est un travailleur médico-social (TMS) avec un/une gynécologue ou une sage-femme qui pourront vous informer et vous conseiller à propos de la façon dont se déroule l'accouchement, les démarches administratives à entreprendre, l'allaitement, etc.

Le voir bouger

*« On vient d'aller à la première échographie.
C'est vraiment trop beau de voir le bébé qui bouge.
En plus, on se dit que c'est le sien! »*

Khalid, futur papa.

Entre joie et larmes

*« J'ai participé à l'accouchement. Je sais que tous les pères n'aiment pas nécessairement cela.
Pourtant, j'étais entre la joie et les larmes, c'est très émouvant, ça m'a vraiment fait quelque chose. »*

Julien, papa de Amédéo, âgé de 3 mois.



Le Carnet de la mère conçu par l'ONE est destiné à toutes les femmes enceintes, c'est **un outil précieux**. Il est à la fois le journal de bord de la grossesse et aussi un dossier médical de liaison entre les professionnels durant la grossesse et à la maternité.
Vous pouvez le demander à la consultation prénatale de l'ONE ou à votre gynécologue privé.
Consultez-le souvent, il contient une mine d'informations pratiques, d'adresses utiles, de renseignements sur le développement de bébé et bien d'autres indications pratiques.
En tant que futurs parents, il vous plaira sans doute d'y noter vos impressions, vos remarques sur tous ces événements qui appartiennent à l'histoire de cette grossesse. Des espaces y ont été prévus à cette fin.

En plus du carnet de la mère, de nombreux dépliants et brochures (Un bébé bientôt, Le matériel de puériculture, Toxoplasmose…) sont à votre disposition. N'hésitez pas à les demander à la consultation prénatale la plus proche ou au siège central de l'ONE ! Consultez également ONE.be.
Vous pouvez aussi retrouver l'ONE en télévision via les «Airs de familles» diffusés par la RTBF. Ces capsules vidéo sont également accessibles via ONE.be

De formation infirmier(ère) ou assistant(e) social(e), le travailleur médico-social (TMS) de l'ONE est un professionnel à votre disposition.
Vous pourrez le rencontrer en consultation prénatale, à la maternité, éventuellement en centre néonatal, en consultation pour enfants, à ses permanences, à votre domicile.
Lors de vos contacts avec le TMS, n'hésitez pas à lui faire part de toutes les questions que vous vous posez en tant que futur ou jeune parent.



Garder une trace

«Vers le 5ème mois, j'ai eu des contractions et mon gynécologue m'a prescrit un médicament pour les calmer. Ensuite, j'ai déménagé. Heureusement que mon gynécologue avait inscrit le nom du médicament dans mon carnet car je ne m'en souvenais plus lorsque mon nouveau gynécologue me l'a demandé.»

Isabelle, future maman.

GARDEZ PRECIEUSEMENT LE CARNET DE LA MERE, IL CONTIENT DES INFORMATIONS IMPORTANTES



Et enfin, bébé est là !!!

Pendant le séjour en maternité, vous recevrez le **Carnet de l'enfant**.
Attention, ce carnet est unique, ne l'égarez pas !
Il s'agit d'un document officiel qui servira de lien entre vous et les professionnels qui assurent le suivi du bon développement de votre enfant depuis sa naissance jusqu'à 12 ans.

Il vous est conseillé de l'utiliser chaque fois que votre enfant est vu par un médecin. De plus, il contient les autocollants donnant l'accès gratuit aux vaccins recommandés en Fédération Wallonie-Bruxelles.

A la maternité, différentes possibilités de suivi préventif de la santé de votre enfant vous seront présentées.
Les services de l'ONE (consultations, cars sanitaires, visites du travailleur médico-social, permanences, etc.) sont gratuits et accessibles à tous les parents qui le désirent. Ils concernent le suivi préventif de la santé de l'enfant et le soutien à la parentalité. L'accès à ces services est laissé à votre libre choix.



Le journal de bord de mon enfant

"Je note beaucoup de choses dans le carnet de l'enfant : quand il a fait son premier sourire, quand il a marché à 4 pattes... Quand il a été malade, j'ai aussi demandé au pédiatre d'écrire ce qu'il avait eu et le traitement. Ainsi, je peux facilement retrouver tout ce qui concerne sa santé.»

Nancy, maman de Gabriel, âgé de 13 mois.

L'aventure continue… dès le retour à domicile,

Etre parents…que de points d'interrogation !
Les bébés naissent sans mode d'emploi. Que faire par rapport aux pleurs ? Combien d'heures bébé doit-il dormir ? S'il dort beaucoup, faut-il le réveiller ? Faut-il lui donner la tétine ? Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? etc.
Petit à petit, vous apprendrez à vous connaître mutuellement.
Bien interpréter les besoins de votre bambin demande du temps. Chaque enfant a ses attentes, ses envies, son caractère…

GARDEZ PRECIEUSEMENT LE CARNET DE VOTRE ENFANT.
IL CONTIENT DES INFORMATIONS IMPORTANTES LIEES A SA SANTE



Avoir un enfant, cela change la vie ! Que de merveilleux instants avec parfois aussi des moments d'inquiétudes.
Votre médecin traitant, votre pédiatre ainsi que l'équipe de la consultation pour enfants de l'ONE sont présents pour vous épauler dans le suivi du bon développement de votre enfant.

L'ONE a défini **un programme de suivi préventif** de la santé dont votre enfant peut bénéficier dans les consultations pour enfants de l'ONE ou en milieu d'accueil.
Vaccinations et examens de dépistages y sont pratiqués, différents conseils sont également donnés. Aucun traitement ne peut néanmoins y être prescrit.
Quand votre enfant est malade, un rendez-vous doit être pris avec votre médecin traitant ou le pédiatre de votre enfant.



Sauf difficultés particulières, votre enfant sera vu,

à l'âge de…

15 jours
1 mois
1 mois et demi
2 mois
3 mois
4 mois
5 mois
6-8 mois
9-10 mois
12-13 mois
14-15 mois
18 mois
2 ans
2 ans et demi
3 ans
4 ans
5 ans
6 ans

Dans ce programme,
15 examens sont recommandés de 0 à 3 ans et 3 examens de 4 à 6 ans. N'hésitez pas à prendre contact avec la consultation la plus proche pour en savoir plus à ce sujet.

Les consultations pour enfants où travaillent en équipe, un médecin, un travailleur médico-social (TMS) et des volontaires, sont des lieux accueillants, ouverts à tous les parents et aux enfants jusque l'âge de six ans.
Lors des consultations, l'équipe médico-sociale vérifiera si votre enfant se développe bien, entend bien, voit bien, etc. Ces professionnels répondent aussi à vos questions concernant sa santé et son développement.
Consultez le «projet santé-parentalité» de la consultation pour enfants de l'ONE que vous fréquentez. Celui-ci détaille l'ensemble des activités qui vous sont proposées : suivi médical, animations en salle d'attente, etc.

De plus, le TMS de l'ONE peut aussi vous rencontrer à domicile, si vous le souhaitez ou lors de ses permanences. Il est alors disponible pour vous accompagner dans la découverte de votre rôle de parent et aborder avec vous toutes vos préoccupations : l'allaitement, les soins du bébé, les biberons, le sommeil, les pleurs, la sécurité, les étapes du développement, etc.
Il peut vous orienter, si nécessaire, dans vos démarches administratives.

Connaître son enfant

« Juliette a un mois ; elle pleure vraiment beaucoup, mais de façon irrégulière. Quand elle pleure, je la mets directement au sein mais j'ai déjà remarqué que parfois, je crois qu'elle a faim, son papa la prend dans les bras et rien que cela la calme. Au bout d'un moment, elle s'endort. Petit à petit, on a l'impression de mieux la connaître ! »

Sophie, maman de Juliette, âgée d'1 mois.

QUELQUES MOTS SUR LES PROGRAMMES DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ DE L'ENFANT.

Dans le cabinet médical, la consultation pour enfants a un contenu précis qui a été étudié et mis au point en concertation avec les autorités scientifiques et médicales compétentes. Voici présentées en résumé les grandes lignes des programmes de prévention.

Comment grandit mon enfant ?

A chaque visite, l'enfant est pesé. Régulièrement, la taille et le contour du crâne (périmètre crânien) sont mesurés.
Les valeurs enregistrées sont notées dans le dossier médical ainsi que dans le carnet de l'enfant.
Ces mesures reportées sur les courbes de croissance permettent de suivre pas à pas l'évolution de sa croissance.
Les contrôles de poids et taille ont pour but de prévenir l'obésité ou l'insuffisance de poids.
Ces mesures constituent une base de discussion à propos de l'alimentation. Si une prise de poids anormale est détectée, l'équipe de la consultation en parlera avec vous.
Des brochures telles que «Des petits plats pour les grands…» vous donneront également différentes pistes.



Et l'allaitement maternel ?

L'allaitement exclusif au sein pendant les premiers mois est un mode d'alimentation qui convient à tous les enfants.
La composition du lait de chaque maman est parfaitement adaptée aux besoins du bébé ; elle varie d'ailleurs au cours d'une même tétée ainsi qu'au fil du temps.
L'allaitement maternel présente bien d'autres avantages tant pour le bébé que pour la maman. L'équipe de la consultation ONE vous les expliquera au cours de vos rendez-vous.
La plupart des femmes peuvent allaiter. L'idéal est d'allaiter le bébé à la demande. Cependant, l'allaitement n'est pas toujours facile. Si nécessaire, des professionnels pourront vous soutenir dans ces moments délicats tout en respectant votre choix.



C'est le moment du repas

«Pendant que mon épouse donne le sein à ma petite dernière, j'en profite pour m'occuper de Chloé et Thomas. C'est un moment privilégié pour nous trois ! «

Luc, papa de Chloé (6 ans),
Thomas (2ans et demi)
et de Emma (5 mois).

Comment manger sainement ?

Une alimentation équilibrée, variée et saine est indispensable pour permettre à l'enfant de grandir, se développer, rester en bonne santé, etc.
Le plaisir des repas partagés, bien présentés, dans une ambiance détendue et la variété des aliments contribueront au bon développement de l'enfant.
L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Il se construit au fil des jours en fonction de l'appétit de l'enfant et de la variété des aliments qui lui sont présentés. Les quantités d'aliments doivent être adaptées à chaque enfant en fonction de son âge, de son poids, de sa taille, de son état général, etc.

Votre médecin traitant, pédiatre et l'équipe ONE peuvent vous conseiller si vous souhaitez savoir à quel moment il faut introduire des aliments autres que le lait (lesquels ? Comment établir les menus ? Faut-il des collations ? Combien ?). Consultez également les brochures et dépliants sur ce thème.

Pour avoir de bonnes dents…

Il est conseillé de prendre l'habitude de brosser les premières dents dès leur apparition. Mais surtout pour réduire l'apparition des caries, il faut éviter de donner des biberons contenant des boissons sucrées, les tétines trempées dans du miel ou de la confiture et limiter les sucreries.

Le premier examen chez le dentiste est conseillé vers l'âge de 3 ans. Ensuite, deux visites préventives sont recommandées annuellement.
Les enfants âgés de moins de 18 ans bénéficient de la gratuité des soins dentaires, à l'exception de l'orthodontie (la correction des défauts de la dentition). Toutefois, vérifiez si votre dentiste applique bien cette gratuité. N'hésitez pas à lui poser la question !



Bien dormir

Au retour de la maternité et pendant ses premiers mois de vie, il est recommandé de coucher le bébé sur le dos durant son sommeil (sauf contre-indication médicale), de ne jamais fumer dans la pièce où il se trouve, de maintenir dans la chambre où il dort une température comprise entre 18°c et 20 °c, d'utiliser un matelas ferme sans oreiller; de ne jamais couvrir la tête du bébé quand il dort, …

Ces précautions simples réduisent significativement les risques d'accidents pendant le sommeil.

Le sommeil est un plaisir qui se prépare. Quand votre enfant commence à manifester des signes de fatigue (pleurs, bâillements…), vient le moment de préparer la nuit. Une chanson, une histoire ou tout simplement de gros câlins permettront à l'enfant de se sentir bien, d'évacuer le stress et les angoisses de la journée et de s'endormir paisiblement.

Les allergies

Il existe un nombre croissant de personnes se plaignant d'allergies.

Les signes cliniques de celles-ci et leurs causes sont extrêmement variables.

Des mesures préventives et curatives existent selon le type d'allergie.

Il est donc utile d'en parler à votre médecin qui vous conseillera un traitement approprié.

Par exemple, pour les enfants à risque, l'allaitement exclusif au sein pendant les premiers mois s'avère être une excellente prévention.

Lors de l'aménagement du logement et tout particulièrement de la chambre d'enfant, il importe de veiller à préserver un environnement sain.

Quelques recommandations utiles sont à rappeler :

Ne pas trop chauffer la chambre, éviter l'humidité et les moisissures, limiter le nombre d'appareils électriques, ne pas fumer dans la maison, éviter les insecticides et diffuseurs de parfum, aérer suffisamment, nettoyer à l'eau, laisser les animaux à l'extérieur.

Les vaccinations

Vacciner votre enfant est la meilleure façon de le protéger contre certaines maladies et leurs complications. La vaccination contre la poliomyélite est la seule vaccination obligatoire en Belgique.

Les autres (diphtérie, tétanos, hépatite…) sont vivement recommandées.



Le calendrier de vaccination débute dès le plus jeune âge : votre enfant recevra donc son premier vaccin dès l'âge de 2 mois. Le médecin vous précisera la suite du calendrier à l'occasion de chaque visite. Le carnet de l'enfant vous procure les vignettes qui donnent un accès gratuit à la vaccination.

Les enfants fréquentant un milieu d'accueil doivent être vaccinés selon les recommandations de l'ONE.
Ces vaccins, à réaliser par le médecin de votre choix, sont ceux contre la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la méningite (à haemophilus influenzae b), la rougeole, la rubéole, les oreillons.
Les vaccins contre le pneumocoque, la méningite à méningocoques C et l'hépatite B sont fortement recommandés.

La prévention des accidents domestiques

Les dangers varient selon l'enfant, son développement psychomoteur (il marche ? pas encore ?), sa personnalité (il est calme ? il est turbulent ?) et les circonstances de la vie.

Il est donc important de :

- **prévoir les risques éventuels,** aménager le logement de manière à réduire les risques, par exemple en plaçant une barrière de protection devant les escaliers, en installant des cache-prise de courant, en mettant hors de portée les produits dangereux, etc.
- **éduquer,** apprendre à l'enfant à reconnaître lui-même les situations dangereuses, lui montrer les gestes adéquats face au risque et lui expliquer les raisons des interdits. Laissez-le agir tout en l'accompagnant.

L'aventure se poursuit…
dès l'entrée à l'école,

Votre enfant va bénéficier d'une surveillance médicale par le médecin et l'infirmière du Service de Promotion de la santé à l'école «P.S.E.» ou dans les Centres Psycho-Médico-Sociaux «C.P.M.S.».
Les consultations pour enfants de l'ONE vous seront toujours accessibles (jusqu'à l'âge de 6 ans) et vous continuerez à y trouver les réponses aux questions que vous vous posez.
Les équipes des services P.S.E. et des centres P.M.S. sont aussi à votre disposition pour parler de tout problème concernant votre enfant en âge scolaire.
Vous et les professionnels de la santé qui suivent votre enfant continuerez ainsi à compléter le carnet de l'enfant.

Certains programmes de promotion de la santé de l'enfant sont également organisés à l'école.



LES MILIEUX D'ACCUEIL

L'accueil de votre enfant peut se faire au sein d'une collectivité d'enfants (ex : une crèche) ou bien dans un milieu d'accueil de type famillial (ex. : un accueillant d'enfants autonome).
Ces milieux d'accueil doivent avoir reçu préalablement une autorisation, c'est-à-dire que l'ONE a vérifié qu'ils respectent un ensemble de conditions minimales de fonctionnement (locaux, formation du personnel, projet pédagogique,...).

Les milieux d'accueil subventionnés par l'ONE (crèche, prégardiennat, maison communale de l'enfance, accueillant ou co-accueillant conventionné) fixent la participation financière des parents sur base de leurs revenus et selon un barème défini par l'ONE.

Les autres milieux d'accueil autorisés par l'ONE fixent librement la participation financière des parents. Plusieurs formules coexistent : forfait invariable, forfait tenant compte du volume théorique de présences, du volume réel de présences, du revenu des parents (barème ONE ou autre), …

Pour plus d'informations, voir le dépliant « A la recherche d'une place d'accueil pour votre enfant ? » publié par l'ONE.



Quand choisir un milieu d'accueil ?

La recherche d'informations sur les milieux d'accueil commencera dès le début de la grossesse.

Pour obtenir la liste des milieux d'accueil situés près de chez vous ou de votre lieu de travail : www.one.be ou contactez l'ONE (via ses administrations subrégionales) proche de chez vous (cf. p.67).

A partir du 4ème mois de grossesse, vous pouvez introduire une demande d'inscription auprès du milieu d'accueil que vous avez choisi.
Si vous avez reçu une réponse positive, confirmez votre demande d'inscription lors du 7ème mois de grossesse.
Après la naissance de votre enfant, confirmez celle-ci auprès du milieu d'accueil choisi.

Chercher un milieu d'accueil

« Dans le choix du milieu d'accueil, nous avons regardé si l'accès était facile, par rapport à notre domicile ou à nos lieux de travail respectifs. Nous avons pris rendez-vous avec le milieu d'accueil, nous avons vu le projet pédagogique, comment ils fonctionnent, quelles étaient les heures d'ouverture, comment cela se passait quand l'enfant était malade ... »

Anne et Vincent, parents d'Estelle, Juliette et Aurélien.

Préparer le premier accueil

L'entrée en milieu d'accueil constitue une période de transition importante tant pour votre enfant que pour vous. Le milieu d'accueil vous proposera une période de familiarisation à laquelle nous vous invitons à participer. Celle-ci vous permettra de rencontrer, à plusieurs reprises et avec votre enfant, les adultes qui s'occuperont de lui, de découvrir le lieu où il sera accueilli. Votre enfant pourra ainsi se familiariser avec ce nouveau lieu de vie car il a besoin d'y trouver ses repères pour s'y sentir en sécurité.
Ces rencontres vous permettront aussi de mieux connaître et d'apprécier le personnel de la structure d'accueil et d'en découvrir le fonctionnement quotidien.
La séparation enfant-parent(s) n'est pas toujours facile à vivre mais vous pouvez la préparer avec le milieu d'accueil et avec votre enfant pour qu'elle se passe dans les meilleures conditions.

N'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit.
Lorsque vous rencontrerez les personnes qui s'occuperont de votre enfant, il est important que vous précisiez aussi ce que vous attendez du milieu d'accueil, le type d'horaire d'accueil que vous souhaitez (temps plein, mi-temps...)..

Le projet d'accueil

Tous les milieux d'accueil doivent avoir élaboré **un projet d'accueil**, celui-ci doit être conforme au Code de qualité de l'accueil et connu des parents.

Au moment de l'inscription de votre enfant, ce document sera signé et une copie vous sera remise.

Dans ce projet, vous trouverez :

- les règles de vie du milieu d'accueil,
- les choix pédagogiques et la manière dont sont organisées les journées des enfants,
- la manière dont est organisé le suivi de la santé de votre enfant,
- le règlement d'ordre intérieur qui fixe les droits et les devoirs de chacun,
- le contrat d'accueil.

Chacun son rythme

«Dans la section des petits, on attache beaucoup d'importance au respect du rythme de l'enfant. Par exemple, si un enfant est fatigué, on le met au lit et on ne le réveille pas pour lui donner à manger. L'enfant est suivi pas à pas, à son rythme.»

Julia, maman de Gaël, âgé de 2 ans.

Dialoguer avec les professionnels

Les parents et les professionnel(le)s partagent un souci commun : le bien-être de l'enfant et son développement.
Le dialogue et la confiance réciproque dans le respect du rôle de chacun sont indispensables. Profitez des moments d'échanges pour vous informer sur le déroulement de la journée de votre enfant dans le milieu d'accueil ou pour évoquer les progrès que vous avez observés à la maison ou pour faire part de vos inquiétudes à propos de son sommeil, etc.



Parler du quotidien

« Quand il a mal dormi, j'en parle le matin avec la puéricultrice. De son côté, lorsque je viens rechercher mon fils, elle me raconte comment la journée s'est passée. «

Afrouz, maman de Bilal, âgé d'un an.

Les lieux de rencontre enfants et parents

Ces lieux accueillent conjointement parents et enfants (le plus souvent jusqu'à trois ans). Ils offrent un espace où les parents peuvent passer du temps avec leur(s) enfant(s), en dehors du quotidien et ce, dans une grande convivialité.

Ces lieux permettent aux parents de souffler voire de rompre leur isolement, de rencontrer d'autres parents et d'autres enfants, de tisser des liens. C'est une bonne occasion également pour préparer progressivement l'enfant à l'entrée à la crèche ou l'école maternelle.

On y partage des jeux, des livres, on discute avec d'autres, on échange des points de vue, des bons « tuyaux ». Les femmes enceintes et les futurs papas sont également les bienvenus.

Des accueillants sont présents et garantissent la convivialité et quelques règles de fonctionnement du lieu (collations, emplacement des jeux,…).

Si vous désirez trouver un lieu de rencontre, vous pouvez consulter ONE.be.

Sortir de chez soi

«J'ai vraiment besoin de ces lieux de rencontre pour sortir de chez moi. Je discute avec d'autres mamans. Noah est tellement accaparant… Là, il peut jouer avec d'autres enfants de son âge.»

Virginie, maman de Noah, âgé de 20 mois.



Mesures fiscales

Réduction fiscale des frais de garde pour les enfants jusqu'à 12 ans

Conditions à remplir :

- votre enfant est à votre charge,
- vous bénéficiez de revenu professionnel ou allocation au sens large,
- les dépenses que vous avez effectuées pour la garde de votre enfant, doivent avoir été payées :
  - soit à des institutions reconnues, subsidiées ou contrôlées par l'ONE, Kind en Gezin ou l'exécutif de la Communauté germanophone,
  - soit à des structures reconnues, subsidiées ou contrôlées par un autre pouvoir public,
  - soit à des structures reconnues, subsidiées ou contrôlées par des institutions publiques étrangères, établies dans un autre état membre de l'Espace économique européen,
  - soit à des écoles maternelles ou primaires.

Montant réductible

Depuis 2013, la déduction fiscale des frais de garde devient une réduction d'impôts. Le nom et le calcul de l'impôt changent. Après calcul de l'impôt dû, il en est soustrait un montant qui correspond à 45% des dépenses engagées à titre de frais de garde de l'enfant. Les frais de garde pris en compte s'élèvent à 11,20 euros par jour de garde et par enfant.

Comment en bénéficier ?

Complétez la rubrique prévue à cet effet dans votre déclaration de revenus et joignez-y l'attestation de garde remise par le milieu d'accueil. Vous pouvez aussi y joindre toute autre preuve de paiement (reçu, extrait de compte, etc.).

Si votre enfant a moins de 3 ans et que les frais de garde payés pendant la période imposable sont inférieurs à 540 euros, vous pouvez choisir de ne pas déduire ces frais de garde et opter pour l'avantage fiscal (voir page 34).

Mesure en faveur des ménages qui ne déduisent pas de frais de garde

Si vous ne déduisez pas de frais de garde, vous pouvez bénéficier d'une mesure fiscale particulière, il s'agit d'une majoration de la partie de vos revenus qui est exemptée d'impôt (forfait annuel de **540 euros**).

Conditions à remplir :

- avoir un enfant de moins de 3 ans (au 1er janvier de l'exercice d'imposition) à votre charge.
- ne pas déclarer de frais de garde pour cet enfant-là.

Attention !
Contrairement à la réductibilité d'impôts, la mesure ne s'applique que jusqu'à l'âge de 3 ans.

Qui est concerné ?

Tel pourrait être votre cas si la garde de votre enfant est assurée par l'entourage familial (parents, grand-parents,...) et, d'une manière générale, si vous ne remplissez pas les conditions (voir ci-dessus) pour bénéficier de la réduction d'impôt pour les frais de garde.
Cette formule peut également être choisie lorsque les frais de garde déductibles sont inférieurs au forfait annuel (A vous de choisir l'option la plus favorable).

Comment en profiter ?

Signalez dans votre déclaration d'impôts les enfants de moins de 3 ans à votre charge pour lesquels vous ne demandez pas la réduction d'impôt pour des frais de garde.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès du :
Service information SPF Finances
Tél. : 02 572 57 57 (de 8h à 17h) / E-mail info.tax@minfin.fed.be



LES SERVICES SPÉCIALISÉS

Etre parent au quotidien n'est pas toujours facile.
En marge des bons moments, des questions, des doutes, des problèmes, peuvent se présenter.

Dans bien des cas, votre entourage, vos amis seront en mesure de vous aider. Les professionnels des consultations, votre médecin traitant,… sont tout désignés pour vous éclairer, notamment sur les aspects relatifs au suivi de la grossesse et plus tard, sur le développement de l'enfant.
N'hésitez pas à leur faire part de vos questions.

Si vraiment vous ne vous en sortez pas, ne restez pas seul(e) !

Les Centres de guidance, les équipes SOS-Enfants sont là pour vous aider, ne l'oubliez pas.

Si vous êtes victime de violence ou témoin d'un acte de violence, n'hésitez pas à faire appel au n° de téléphone suivant :

« Ecoute violences conjugales » 0800 30 030

Si vous êtes encore aux études, les Services P.S.E. (Promotion Santé à l'Ecole) et les Centres PMS (Psycho-Médico-Social) sont à votre disposition.



AVOIR UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP

Osez en parler

Vous venez d'apprendre que votre enfant est en situation de handicap. Un gouffre s'est ouvert sous vos pieds. Vous êtes amenés à cheminer avec cette nouvelle réalité qui peut vous entrainer vers une multitude de questions. Les partager, parler de vos inquiétudes, des difficultés que vous vivez peut être essentiel et vous apporter un soulagement. Vous pouvez ressentir de la peur, de l'incompréhension, de la culpabilité, de la colère voire du désespoir. Refouler ces sentiments pour « faire avec » et parvenir à les surmonter est une réaction naturelle, mais ne les rejetez pas. Mettre des mots sur ce qui vous submerge vous permettra d'apprivoiser progressivement et de mieux appréhender la vie au jour le jour.

Que dire à la famille ? Aux amis ?

Les frères et soeurs de votre enfant gagnent à être informés avec des mots adaptés à leur âge et sans masquer la réalité. Eux aussi comprennent, à leur manière, l'épreuve; sont bouleversés et risquent de se poser des questions sur l'évolution de la famille. Ils se demandent quelle sera leur place dans cette histoire. Ils doivent être rassurés et aidés pour comprendre cette nouvelle situation.
Lorsque des proches, familles ou amis, proposent de vous aider, dites-leur directement ce qui vous rendrait vraiment service. Cela leur permettra de mieux ajuster leurs propositions d'aide, de ne pas s'y prendre maladroitement et agir à votre place.

« Nous ne recevons que peu d'appels des amis que nous avions avant l'annonce du handicap de Johanna,…La pudeur est un beau sentiment mais elle empêche trop souvent le dialogue.
Bizarrement, nous sommes plutôt sereins quand nous abordons le sujet. Je suis sûre que les «autres» nous croient très forts et sont persuadés que nous avons tout à fait surmonté l'épreuve. Mais ils se trompent, ou du moins nous les trompons en donnant le change. »
Carole, maman de Johanna âgée de 3 ans

Comment prendre soin de votre enfant ?

Votre enfant a les mêmes besoins que tout enfant de pouvoir explorer le monde qui l'entoure, de jouer avec d'autres enfants, de s'amuser, de faire des blagues, de manifester son contentement et parfois son mécontentement... Vous pouvez bien entendu bénéficier des services offerts par l'ONE dans les consultations pour enfants ou demander le passage, à votre domicile, de la TMS qui pourra vous accompagner dans vos questions de la vie quotidienne avec un jeune enfant.
Votre enfant a également des besoins particuliers. N'hésitez pas à interroger, autant de fois que nécessaire, votre médecin traitant, les médecins spécialisés dans la déficience dont votre enfant est porteur, le personnel de soin et de rééducation qui suivent votre enfant. Demandez-leur de vous réexpliquer lorsque vous n'avez pas bien compris quelque chose.
Des services spécifiques existent aussi pour vous aider dans son éducation. En Région wallonne, il s'agit des services de l'AWIPH : les services d'aide précoce (de 0 à 7 ans) et,les services d'aide à l'intégration (dès 7 ans). Dans la Région Bruxelles-Capitale, c'est le service PHARE qui apporte cette aide au travers de ses services d'accompagnement.

Ces services vous conseilleront dans de nombreux domaines (les soins nécessaires, les jeux, les relations avec les frères et sœurs, le choix d'une crèche, d'une école, etc.). Les professionnels de l'ONE (consultations pour enfants, TMS à domicile, …) peuvent vous en dire plus sur ces services et sur la manière d'entrer en contact avec eux.

Votre enfant pourra-t-il fréquenter un milieu collectif (crèche..) ou un milieu à caractère familial (accueillant-e à domicile…) ?

Les milieux d'accueil favorisent l'intégration harmonieuse d'enfants en situation de handicap dans le respect de leurs différences et pour autant qu'ils remplissent les conditions suffisantes pour leur assurer un accueil de qualité.

Les services d'aide précoce, les services d'aide à l'intégration et les services d'accompagnement peuvent informer et conseiller les crèches et les accueillants(m/f) à domicile. Faites appel à eux. Par ailleurs, il existe des services d'accueil spécialisés (agréés par l'AWIPH ou le service PHARE) qui prennent en charge les jeunes enfants ayant besoin de soins très spécifiques ou importants.

Lorsqu'un enfant en situation de handicap est accueilli, l'accueillant(e) ou les professionnel-e-s du milieu d'accueil peut (peuvent), à leur demande, recevoir le soutien d'autres professionnel-e-s de l'AWIPH (projets en initiatives spécifiques) ou du service PHARE (projet OCAPI).



Les professionnel-le-s de l'ONE qui accompagnent les milieux d'accueil sont également là pour apporter ce soutien à la réflexion sur les conditions d'accueil.

> *« Il me manque, en quelque sorte, le « mode d'emploi » de mon enfant. Personne n'est capable de me l'expliquer, moi je ne m'y retrouve pas toujours. Il agit parfois de manière si inattendue. Comment affronter tout cela ? »*
> *Julien, papa de Cédric, âgé de 3 ans*

Quelles démarches administratives engager pour obtenir des conseils ou de l'aide ?

En fonction de l'importance de la déficience et moyennant le respect de certaines conditions, vous pourrez bénéficier d'allocations familiales supplémentaires, d'interventions et d'avantages sociaux et fiscaux. Votre caisse d'allocations familiales pourra vous informer, de même que les services renseignés dans la rubrique « Adresses utiles » ci-après. Vous pouvez également contacter le service social de votre mutuelle qui pourra vous aider dans ces démarches administratives.

Quel sera son avenir ?

Votre enfant vient de naître, vous êtes plongés dans un univers dont vous ignoriez tout jusqu'ici. Vous vous demandez comment il pourra grandir malgré ou avec la déficience.
Votre préoccupation est tout à fait compréhensible, mais l'avenir se construit jour après jour. Vous pourrez trouver réponse à bon nombre de vos questions au fil du temps et au moment opportun : tentez de vivre d'abord le présent avec votre enfant. Ce qui se fait aujourd'hui, le lien qui s'établit avec lui au travers de la relation, l'amour et l'affection que vous lui portez sont une base indispensable qui l'aide à grandir comme tout autre enfant.

Pensez à vous aussi

Grâce à votre enfant, vous allez découvrir d'autres aspects de la vie et de vous-mêmes. Soyez présents autant que possible quand il a besoin de vous, mais ne le surprotégez pas, ne le tenez pas à l'écart, ayez confiance en lui et en ses compétences. Comme les autres enfants, il souhaite à sa façon, entrer en relation avec vous et son entourage. Il apprécie aussi de partager des



jeux, rire, faire des blagues, découvrir les objets qui l'entourent. Essayez de ne pas limiter votre vie à son horizon, tentez de rester ouverts aux autres, de saisir les mains tendues, les propositions de soutien. C'est nécessaire pour votre équilibre, le sien et celui de votre famille.

Vous pouvez obtenir de l'information auprès :

- **De l'AWIPH en Région wallonne**
  Numéro d'appel gratuit : 0800 160 61
  Les conseiller-ère-s du numéro vert de l'AWIPH répondent à vos questions. Ils-elles pourront vous diriger, le cas échéant, vers l'un des bureaux régionaux.
  Internet : www.awiph.be
  L'AWIPH répond aussi sur sa page officielle sur facebook.
- **Du service PHARE en Région Bruxelles Capitale**
  Numéro d'appel : 02 800 82 03
  Internet : www.phare-irisnet.be
  E-mail : info@phare.irisnet.be
- **Du centre de documentation de l'AWIPH**
  Cette bibliothèque spécialisée prête gratuitement des livres et des médias audio-visuels aux adultes, aux enfants (albums) et aux jeunes (romans et documentaires).
- **De la « Plateforme Annonce du Handicap »** où vous trouverez quantité d'informations utiles :
  www.plateformeannoncehandicap.be
  Souvent, les parents témoignent que c'est en rencontrant d'autres parents qui ont vécu les mêmes trajectoires de vie qu'eux, les mêmes obstacles qu'ils se sont sentis particulièrement aidés et compris.
  Vous pouvez aussi rejoindre une association de parents. Les coordonnées de bon nombre d'entre elles sont accessibles sur le site de la « Plateforme Annonce du Handicap » et notamment celles de l'AFRAHM, organe d'éducation permanente. Cette organisation dispose également d'une page facebook.



Droits et devoirs des parents

L'arrivée d'un enfant est un événement important pour toute la famille. Vous avez désormais des droits et des devoirs envers votre enfant et vous prenez l'engagement de l'élever jusqu'à l'âge adulte.
Des cas généraux dans lesquels vous vous reconnaîtrez peut-être mais aussi des situations plus particulières vous sont présentés dans ce chapitre.

LA FILIATION

Chaque enfant qui naît s'inscrit dans une histoire familiale.
A côté de la joie et de l'émotion qu'il procure à ses parents, des contraintes et des soucis qui peuvent accompagner sa venue, la société situe officiellement l'enfant par rapport à ses parents à travers **la filiation**. Celle-ci fait naître **des droits et des devoirs** envers l'enfant et permet son entrée au sein d'une famille. **L'enfant aura désormais des parents pour toute sa vie.**
La filiation maternelle est évidente. Peu importe votre état civil (mariée, célibataire, veuve, divorcée), vous serez reconnue comme la mère de votre enfant.



La filiation paternelle est établie :

- Par le mariage (également si la maman est veuve ou si le couple est divorcé depuis moins de 300 jours). Depuis le 1er juillet 2007, il est possible d'annuler cette présomption lorsque les parents sont séparés depuis un certain temps.
- Pour les couples **non mariés**, il faut une **reconnaissance** officielle de l'enfant par son père et avec le consentement de la mère. La reconnaissance par le père non marié peut être faite avant la naissance de l'enfant, à la maison communale **sur présentation d'un certificat attestant la grossesse**.
- La filiation paternelle peut aussi être obtenue par une action en **recherche de paternité**. Celle-ci doit toujours être effectuée avec le **consentement de la mère**. Si cette dernière refuse la reconnaissance du père, celui-ci peut toujours introduire une action auprès du tribunal de première instance du domicile de l'enfant. Lorsque l'enfant n'est pas reconnu par son père, la mère a seule l'autorité parentale. Elle pourra demander que la paternité soit établie par un jugement du Tribunal de première instance. Si l'enfant a 12 ans accompli, son consentement est également requis.
- La filiation peut aussi être établie par **adoption**.

L'adoption

Les candidats adoptants doivent, préalablement à toute demande d'adoption, suivre une préparation en groupe organisée par l'Autorité Centrale Communautaire (ACC).
Suite à cette phase d'information collective, les candidats peuvent demander des entretiens d'information dans les différents organismes d'adoption, afin de sélectionner celui qui correspond le mieux à leurs attentes.
En cas de rupture de la filiation avec leur enfant, les **parents de naissance**, par leur consentement donné auprès d'un juge de paix ou un notaire, signifient qu'ils souhaitent que la filiation avec leur enfant soit rompue et qu'une nouvelle filiation avec les parents adoptants soit reconnue par le Tribunal de la Jeunesse.

Pour de plus amples informations:
Ligne téléphonique de l'ACC : 02/413.41.35
www.adoptions.be

Des enfants égaux en droits

Tous les enfants sont égaux en droits que les parents soient mariés ou non, que les parents soient les parents biologiques ou les parents adoptifs.

LE NOM DU PÈRE

La nouvelle loi qui modifie les règles de transmission du nom à l'enfant ou à l'adopté est entrée en vigueur le 1er juin 2014. En règle générale, les parents peuvent désormais donner à leurs enfants le nom du père, le nom de la mère ou une combinaison des deux noms dans l'ordre qu'ils souhaitent. Le même choix est offert aux adoptants à l'égard de l'enfant adopté. En cas de désaccord ou d'absence de choix, le nom du père est retenu.

Dans les autres cas, le nom d'un seul parent sera attribué à l'enfant soit en raison de son seul lien de filiation avec ce parent soit si un lien de filiation est établie après l'autre. Dans cette dernière hypothèse, le nom pourra être modifié ultérieurement si les parents font une déclaration ensemble stipulant leur souhait de modifier le nom de l'enfant dans un délai d'un an à dater de la reconnaissance de l'enfant et avant la majorité de l'enfant. Sous ces dernières conditions, les parents pourront avoir le choix du nouveau nom selon la règle générale.

Les parents qui ont plusieurs enfants en commun devront nécessairement donner le nom déterminé pour le premier enfant à tous leurs enfants suivants afin de garder une unité.

Pour les parents qui ont déjà un enfant en date du 1er juin, les anciennes règles du Code civil continuent à s'appliquer pour tous leurs enfants suivants communs. Toutefois, ils pourront procéder à une modification du nom de leurs enfants mineurs communs s'ils déclarent ensemble leur souhait de modification du nom de leurs enfants dans les 12 mois suivants le 1er juin (c'est-à-dire au plus tard le 31 mai 2015) ou en cas d'accouchement ou d'adoption d'un enfant après le 1er juin dans les 3 mois qui suivent l'accouchement ou l'adoption. Pour les parents qui ont un enfant majeur à la date du 1er juin 2014, aucune modification du nom ne sera possible.

Grâce à la **reconnaissance prénatale**, le papa crée en même temps et ce, dès la grossesse, des liens de filiation avec son enfant. Concrètement, si le futur papa se rend, accompagné de la future maman, à la maison communale pour officialiser la filiation avant la naissance de l'enfant, tous deux auront, dès la grossesse, les mêmes droits et devoirs vis-à-vis de l'enfant.



L'AUTORITÉ PARENTALE CONJOINTE

L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs que les parents exercent vis-à-vis de leur enfant.
Etre parent, c'est protéger son enfant, l'éduquer, l'aider à grandir, à devenir un adulte responsable.
Depuis 1995, la législation précise que les parents exercent **conjointement** l'autorité vis-à-vis de leur enfant concernant les grandes décisions (**comme le suivi de la santé, le choix de l'école, les options philosophiques ou religieuses, l'éducation, l'entretien et la surveillance de l'enfant**) mais aussi pour les actes de la vie quotidienne par rapport aux tiers. A défaut d'accord, le père ou la mère peut saisir le Tribunal de la jeunesse. Chaque parent est présumé agir avec l'accord de l'autre parent et ce, même si les parents sont séparés.

CONTRIBUTION DE CHACUN

La loi prévoit que le père et la mère subviennent aux besoins de l'enfant en proportion de leurs moyens respectifs.
En cas de séparation, et à défaut d'être fixé de commun accord, le montant de la contribution alimentaire destinée à subvenir aux besoins de l'enfant est fixé par le Juge en tenant compte des besoins de l'enfant, de son âge, des revenus des parents et des modalités d'hébergement.

MAINTENIR DES LIENS "EN CAS DE SÉPARATION"

Ce n'est que sur base d'une décision judiciaire que l'un des parents peut avoir l'autorité parentale exclusive et seulement si cela se justifie dans l'intérêt de l'enfant. Même dans ce cas, cela ne supprime pas le droit aux **relations personnelles de l'enfant avec ses deux parents**.
Il est important que l'enfant garde des contacts avec ses deux parents. Même si vous éprouvez des sentiments négatifs l'un vis-à-vis de l'autre, vous devez tenir compte des besoins de votre enfant.
Les **grands-parents** peuvent également faire valoir leur droit à maintenir des relations personnelles avec l'enfant au delà des séparations.

En cas de séparation, la loi privilégie l'accord des parents pour ce qui est de l'hébergement des enfants. Cet accord est homologué par le tribunal, sauf s'il est manifestement contraire à l'intérêt de l'enfant. A défaut d'accord, le tribunal examine prioritairement, à la demande d'un des parents au moins, la possibilité de fixer l'hébergement de l'enfant de manière égalitaire entre ses parents. La loi n'impose cependant pas ce type d'hébergement dans toutes les situations, laissant notamment au juge le soin de trancher au cas par cas dans l'intérêt de l'enfant.

Les droits de l'enfant

La convention internationale des droits de l'enfant inspire notre législation et la politique des services chargés d'accompagner les enfants et leurs parents (le milieu d'accueil, les consultations pour enfants, les écoles, les hôpitaux, etc.)

QUE DIT CETTE CONVENTION ?

PAR RAPPORT AUX BESOINS VITAUX DE L'ENFANT…

D'abord, que tous les enfants sont égaux et :

- Qu'ils ont tous droit aux soins et à l'amour de leurs parents,
- Qu'ils ont droit de fréquenter un milieu éducatif (crèche, école…) complémentaire ou lieu éducatif familial,
- Que chaque enfant a droit à une bonne santé,
- Que chaque enfant a droit aux loisirs, aux activités récréatives, au repos,
- Que chaque enfant a droit de mener une vie pleine et décente où il peut participer à sa manière, à la vie de la collectivité.

CONCERNANT LA PROTECTION DE L'ENFANT…

Vu son âge, l'enfant doit bénéficier d'une protection particulière :

- aucun enfant ne doit être exploité par le travail,
- aucun enfant ne doit être victime de la guerre,
- aucun enfant ne doit être victime d'abus sexuels.



Parmi les autres idées maîtresses contenues dans cette convention, on retiendra encore :

LE DROIT D'AVOIR DES RELATIONS AVEC SES DEUX PARENTS

On l'a vu, dans notre législation l'enfant a le droit de maintenir des liens avec ses deux parents même si ceux-ci sont séparés ou s'il ne vit pas avec eux. En cas de séparation ou de divorce, l'enfant doit pouvoir rendre visite à l'autre parent même si ce dernier réside à l'étranger.

L'INTÉRÊT SUPÉRIEUR DE L'ENFANT

Dans toutes les décisions qui sont prises à son sujet, il faut d'abord penser à l'intérêt de l'enfant. Exemple :

- Lors d'une séparation, les parents doivent agir prioritairement pour le bien de l'enfant et le protéger contre toutes formes de « tensions » provoquées par leur séparation.
- De même, en matière d'adoption, l'intérêt de l'enfant prime sur tous les autres intérêts en jeu.

LES PARENTS SONT LES PREMIERS RESPONSABLES DE LEURS ENFANTS ET LES POUVOIRS PUBLICS DOIVENT LES SOUTENIR DANS CETTE TÂCHE.

Dans la Convention des droits de l'enfant, les parents sont considérés comme les premiers responsables de leurs enfants. Ils doivent les aider à grandir et à se développer jusqu'à ce qu'ils deviennent eux aussi des adultes responsables.
Les pouvoirs publics doivent mettre en place des services destinés aux enfants et aider les parents dans leurs tâches éducatives.



EXPRIMER SES IDÉES ET PARTICIPER AUX DÉCISIONS

Lorsqu'il devient capable de comprendre le sens de ses actes vers l'âge de 12 ans, l'enfant aura aussi le droit d'exprimer son avis sur toutes les questions qui le concernent. Ainsi, en cas de séparation de ses parents, si l'enfant a au moins 14 ans, son avis sera pris en compte sur les décisions qui se rapportent à lui. Plus il grandit, plus il acquiert de la maturité et plus son avis devra être pris en compte. En même temps, il devra respecter, lui aussi, l'avis des autres. Si le droit de donner officiellement un avis sur les mesures qui le concernent est lié au développement de la maturité de l'enfant, celui-ci doit apprendre dès son plus jeune âge à exprimer son opinion et assumer ses responsabilités.

PRIORITÉS À L'ÉGARD D'ENFANTS SÉPARÉS DE LEUR FAMILLE ET DES ENFANTS RÉFUGIÉS

- **Enfants dont les parents sont en prison.**
  Il convient de s'assurer qu'un lien de qualité est maintenu avec le (ou les) parent(s) détenu(s).

- **Enfants de parents réfugiés.**
  Une protection spéciale doit être accordée aux enfants réfugiés et l'Etat doit collaborer avec les organismes internationaux compétents pour assurer cette protection même si les parents sont en situation illégale. Les enfants doivent avoir accès aux services de soin de santé et à l'enseignement.

PRIORITÉS AUX ENFANTS SOUFFRANT D'UN HANDICAP

Les enfants en situation de handicap doivent pouvoir bénéficier de soins adaptés à leurs besoins et d'une éducation appropriée favorisant leur activité autonome permettant de se sentir et d'être le bienvenu dans la société.

Si votre enfant souffre d'un handicap, vous pouvez contactez un des services d'aides qu'il s'agisse des services d'aide précoce ou d'aide à l'intégration (AWIPH) ou des services d'accompagnement (voir coordonnées en fin de document).

En Belgique francophone, le Délégué Général aux droits de l'enfant a mission de veiller au respect des droits et intérêts des enfants.
Ses autres missions sont d'informer sur les droits des enfants, vérifier l'application des lois, formuler des propositions et recevoir des informations, plaintes ou demandes de médiation relativement à des atteintes portées aux droits et intérêts des enfants.



QUE FAIRE QUAND LES DROITS DES ENFANTS NE SONT PAS RESPECTÉS ... VOIRE, DANS CERTAINS CAS, BAFOUÉS ?

Il arrive que des parents ou des personnes proches ne respectent pas les droits fondamentaux des enfants, les maltraitent, les exploitent, en abusent, etc. Les pouvoirs publics doivent alors prendre les mesures de protection qui s'imposent. C'est le rôle du Service de Protection de la Jeunesse et des Tribunaux.

Pour ne pas en arriver là, différents services d'aides et de prévention ont été mis en place :

Les Services d'Accueil Spécialisés de la Petite Enfance (S.A.S.P.E.) organisent l'accueil de jour et de nuit d'enfants (de 0 à 6 ans) dont les parents connaissent de graves difficultés qui les empêchent momentanément de s'en occuper dans de bonnes conditions (pour obtenir la liste des S.A.S.P.E., appelez l'administration subrégionale ONE de votre région - voir coordonnées en fin de document).

Les Espaces – rencontres permettent au parent qui ne dispose pas du droit de garde de maintenir un contact avec son enfant dans un espace approprié (FESER : Fédération des Services Espaces-Rencontres francophones - 085/ 32 84 50 - infos@feser.be - www.feser.be).

Les Equipes SOS-Enfants de l'ONE sont des services spécialisés dans la prévention, le dépistage et la prise en charge des situations de maltraitance d'enfants. Leur rôle est d'apporter une aide appropriée à l'enfant victime - ou en situation de risque de maltraitance - et à sa famille (pour connaître l'équipe SOS près de chez vous ; 02/ 542 14 10 - sos-enfants@one.be - ou via www.one.be).

Le Conseiller de l'Aide à la Jeunesse est appelé également à agir en cas de suspicion de négligence ou de maltraitance d'enfant et à prendre des dispositions en accord avec la famille lorsque cela est possible. (pour connaître le S.A.J. (Service d'Aide à la Jeunesse) près de chez vous : 02/413 32 06 - dgaj@cfwb.be - ou via www.cfwb.be/aide-jeunesse).

Dans le champ de **la prévention de la maltraitance, « Yapaka »** est un programme de prévention à l'attention du grand public (pour plus d'informations sur les différentes campagnes médiatiques, les publications, etc. : www.yapaka.be).

Si vous êtes confrontés de près ou de loin à de telles situations, n'hésitez pas à faire appel aux professionnels qui vous entourent afin de vous aider et vous soutenir dans votre rôle de parent : Professionnels de l'ONE, Service « Allô-Info Familles : 02 513 11 11 », « Ecoute-Enfants » : 103, un numéro de téléphone destiné aux enfants et accessible tous les jours de 10h à 24h, etc.



MESURES ET DÉMARCHES ENTOURANT LA NAISSANCE : CONGES, AVANTAGES FINANCIERS, DEMARCHES.

LES CONGÉS LIÉS À LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT

Les jours et les semaines qui suivent la naissance d'un enfant sont des instants privilégiés pour les parents. C'est notamment durant cette période que se construisent les bases d'une relation de qualité avec l'enfant et c'est aussi le moment du partage des rôles entre parents.
Pour la maman, le chemin menant de la grossesse à l'accouchement est protégé tant socialement que juridiquement (et ce, jusque la fin du mois qui suit le repos de maternité!). Cette protection permet de partager les premiers moments de la vie quotidienne avec l'enfant.

La naissance du bébé est aussi un changement de vie important pour le père. Aujourd'hui, les pères désirent assumer leur part de responsabilité dans l'accueil du nouveau-né et vivre pleinement l'arrivée de leur enfant au côté des mères.
Pour ce faire, un congé de paternité leur est octroyé et ils peuvent également utiliser d'autres formules de congé pour consacrer du temps à leur enfant.



Prendre du temps avec son enfant

« J'ai recommencé quand le petit avait 2 mois et demi. Je crois que pour le prochain, je prendrai un mois ou deux de plus pour passer un peu plus de temps avec mon bébé.
Apprendre à vivre avec un bébé quand on est jeune, c'est pas évident. »

Barbara, maman de Thomas, âgé de 4 mois.



Le congé de maternité

Le congé de maternité est un droit. Il se divise en deux parties : le congé prénatal et le congé postnatal. Pour les salariées, le congé de maternité est de maximum 15 semaines et de 8 semaines pour les indépendantes.
Avant la naissance, vous bénéficiez du congé prénatal. Celui-ci couvre une période de 6 semaines - pour les travailleuses salariées - ou de 3 semaines pour les travailleuses indépendantes. Il peut être pris en tout ou partie. En effet, vous n'êtes pas obligée de prendre l'intégralité de ce congé en une fois, vous pouvez reporter certains jours ou semaines pendant le(s) quel(les) vous avez continué à travailler avant votre accouchement. Cependant, la semaine précédant l'accouchement est à prendre obligatoirement avant celui-ci (et est perdue si elle n'est pas prise !).

Après la naissance, vous bénéficiez du congé postnatal. Celui-ci couvre une période de 9 semaines (pour les travailleuses salariées) ou de 5 semaines (pour les travailleuses indépendantes). Vous pouvez compléter ce congé par les jours non-utilisés lors du congé prénatal.

Afin de reprendre progressivement le travail, vous pouvez, sous certaines conditions, convertir les deux dernières semaines du congé de maternité en jours de repos postnatal. Ces jours doivent être pris dans la période des huit semaines à compter de la reprise du travail.

La conversion n'est seulement possible que lorsque le congé de maternité peut être prolongé après le congé postnatal d'au moins deux semaines (par exemple deux semaines de repos prénatal qui n'ont pas été prises avant l'accouchement).

La travailleuse décide elle-même quand elle prendra ces jours de congé. Le planning de ces jours doit se faire en fonction de son propre calendrier (Ces deux dernières semaines peuvent être fractionnées en mi-temps, 1/4 temps ou 1/5 temps). Elle doit informer son employeur de son planning au plus tard quatre semaines avant la fin de son congé postnatal.

Elle doit introduire une demande auprès de son organisme assureur pour recevoir des indemnités de maternité pour ces jours.

Les travailleuses indépendantes peuvent bénéficier, de 105 titres services appelés “chèques maternité”, afin de pouvoir passer plus de temps avec leur enfant.



- **Si vous avez dû prendre congé pour cause de maladie ou d'accident les 6 dernières semaines de votre grossesse (8 semaines en cas de naissances multiples),** vous pouvez demander un allongement de votre congé postnatal d'une semaine!

- **Si votre enfant reste hospitalisé plus de 7 jours après la naissance,** vous récupérez les jours pendant lesquels il est resté à l'hôpital. Vous pourrez ainsi prolonger votre congé de maternité sans toutefois dépasser 24 semaines (cette mesure concerne les salariées, les agents de l'État et les chômeuses indemnisées).
  Exemple : si votre **enfant prématuré** reste hospitalisé 25 jours, votre congé de maternité pourra être prolongé de 18 jours (25 - les 7 premiers jours). Ceci vous permet de bénéficier de votre congé de maternité au même titre que les mamans ayant accouché à terme !

- **En cas de naissances multiples,** les salariées ont droit à 17 semaines de congé de maternité (+ 2 semaines supplémentaires qui peuvent être demandées à l'employeur - n'oubliez pas d'informer également votre mutuelle) et les indépendantes à 9 semaines. En région bruxelloise, les parents de triplés peuvent bénéficier d'une aide à domicile octroyée par l'intermédiaire du CPAS ou d'Actiris. En région wallonne, cette aide est accessible aux parents ayant eu 3 enfants sur une période de 18 mois. (Renseignez-vous !)

- **En cas d'adoption,** les deux parents bénéficient de 6 semaines de congé si l'enfant, au moment de la prise de cours du congé, n'a pas atteint l'âge de trois ans, et 4 semaines au maximum si l'enfant a déjà atteint l'âge de trois ans. Ce congé doit débuter dans la période de 2 mois à dater de l'inscription de l'enfant à la commune. Le travailleur conserve sa rémunération complète pendant les 3 premiers jours. Pour les jours suivants, il reçoit une allocation de sa mutuelle (ceci concerne les salariées, certains agents de l'Etat et les chômeuses indemnisées).

  La durée maximale du congé est doublée en cas d'adoption d'un enfant handicapé à plus de 66%.

Trop court ?...

« Le congé de maternité n'est pas assez long. On ne connaît pas encore assez son bébé pour le lâcher, on n'est pas assez prête. On ne connaît pas encore bien son sommeil, surtout qu'à 3 mois, il commence à avoir son petit rythme mais pas vraiment.»

Sophie, maman d'Hugo, âgé de 2 mois et demi.

...surtout lors d'une grossesse multiple !

« Quand je suis revenue de la maternité, j'ai bien profité de mon congé car avoir deux enfants d'un coup, c'est beaucoup de bonheur mais c'est aussi deux fois plus de travail… ! »

Valérie, maman de Martin et de Simon, âgés de 3 mois.

Le congé de paternité

Le congé de paternité est un droit auquel votre employeur ne peut s'opposer. Sa durée a été prolongée afin que vous puissiez partager la joie de la naissance et profiter de moments de tendresse avec l'enfant et sa maman.

Le congé de paternité est actuellement de **10 jours** (voire plus dans certains cas).

Ces jours de congé doivent être pris dans les 4 mois à dater de l'accouchement. Pendant les trois premiers jours du congé de paternité, vous conservez votre rémunération complète à charge de l'employeur. L'allocation versée par la mutuelle s'élève à 82 % de votre salaire brut pour les 7 derniers jours de ce congé. Pour le papa qui est statutaire dans les services publics, ces 10 jours sont payés par l'employeur et il conserve sa rémunération complète durant ce congé.

Les travailleurs indépendants ne bénéficient pas du congé de paternité.

Des possibilités de transfert du congé de maternité vers le père existent. Renseignez-vous !

Si vous êtes salarié ou agent d'un service public,
vous pouvez demander votre congé de paternité
et profiter pleinement de ces instants irremplaçables
en recopiant la lettre de demande de congé
de paternité figurant à la fin de ce document !



En cas d'adoption, les deux parents bénéficient de 6 semaines de congé si l'enfant, au moment de la prise de cours du congé, n'a pas atteint l'âge de trois ans, et 4 semaines au maximum si l'enfant a déjà atteint l'âge de trois ans. Ce congé doit débuter dans la période de 2 mois à dater de l'inscription de l'enfant à la commune. Le travailleur conserve sa rémunération complète pendant les 3 premiers jours. Pour les jours suivants, il reçoit une allocation de sa mutuelle.

La durée maximale du congé est doublée en cas d'adoption d'un enfant handicapé à plus de 66 %.

Profiter des premiers moments avec son enfant …

« Les congés autour de la naissance, cela ne concerne pas que les mères. Ma femme a très bien accepté que je prenne ce congé de paternité de dix jours et que je puisse profiter des premiers moments avec notre enfant. »

Jawad, papa de Nadia, âgée d'1 mois.



… difficile, quand on est indépendant !

« Mon mari étant indépendant, il n'a pu nous consacrer beaucoup de temps. Il s'est quand même occupé de l'aînée lorsque le second est arrivé mais j'ai souffert de son absence pour moi et pour le petit. »

Lucie, maman de Franck âgé de 6 mois.



Récapitulatif des congés liés

Pendant la grossesse

Salarié(e)

Prévenir l'employeur le plus rapidement possible en lui remettant un certificat médical attestant de la grossesse.
En cas de maladie, envoyez un autre certificat médical à votre employeur et prévenez également votre mutuelle.

Agent d'un service public (statutaire)

Prévenir votre service du personnel le plus rapidement possible en lui remettant un certificat médical attestant de la grossesse.
En cas de maladie, envoyez un autre certificat médical.

Après la naissance

Salarié(e)

Maman: congé de maternité: **le congé prénatal (durée 6 semaines)**. Obligatoire de prendre minimum une semaine de ce congé avant l'accouchement et possibilité de reporter les 5 autres après l'accouchement. Prévenir l'employeur de la date prévue de l'accouchement au plus tard 7 semaines avant celui-ci. Idem pour la mutualité (fournir également un certificat médical).

Si votre enfant reste hospitalisé plus de 7 jours après la naissance, vous récupérez les jours pendant lesquels il est resté à l'hôpital. Vous pourrez ainsi prolonger votre congé de maternité sans toutefois dépasser 24 semaines.*

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 2 semaines supplémentaires de congé prénatal.

Maman: congé de maternité : **le congé postnatal** débute le jour de l'accouchement et sa durée obligatoire est de **9 semaines** (possibilité de compléter ce congé par les semaines de congé non utilisées lors du congé prénatal).
Prévenir la mutuelle de la fin du congé (au plus tard 8 jours après la reprise du travail) en envoyant une attestation de reprise de travail complétée par l'employeur.
Vous devez donc informer rapidement votre employeur de la naissance de votre enfant.

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 2 semaines supplémentaires de congé postnatal. (Faites-en la demande écrite auprès de votre employeur et de votre mutualité)

Papa: 10 jours de congé indemnisés à prendre dans les 4 mois suivant l'accouchement

en cas **d'adoption**, les mamans et les papas ont droit à 4 ou 6 semaines de congé de maternité ou de paternité.

Agent d'un service public (statutaire)

Maman: congé de maternité: **le congé prénatal (durée 6 semaines)**. Obligatoire de prendre minimum une semaine de ce congé avant l'accouchement et possibilité de reporter les 5 autres après l'accouchement. Prévenir votre service du personnel de la date prévue de l'accouchement au plus tard 7 semaines avant celui-ci.

Si votre enfant reste hospitalisé plus de 7 jours après la naissance, vous récupérez les jours pendant lesquels il est resté à l'hôpital. Vous pourrez ainsi prolonger votre congé de maternité sans toutefois dépasser 24 semaines.*

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 2 semaines supplémentaires de congé prénatal.

Maman: congé de maternité : le **congé postnatal** débute le jour de l'accouchement et sa durée obligatoire est de **9 semaines** (possibilité de compléter ce congé par les semaines de congé non utilisées lors du congé prénatal).
Informer rapidement votre service du personnel de la naissance de votre enfant.

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 2 semaines supplémentaires de congé postnatal.

Papa: 10 jours de congé indemnisés à prendre dans les 4 mois suivant l'accouchement

en cas **d'adoption**, les mamans et les papas ont droit à 4 ou 6 semaines de congé de maternité ou de paternité.

* Ex: si votre **enfant prématuré** reste hospitalisé 25 jours, votre congé de maternité pourra être prolongé au même titre que les mamans ayant accouché à terme!

à la naissance de votre enfant

Indépendante

Pas de déclaration officielle de la grossesse. En cas de reconnaissance par un médecin de votre incapacité de travail, vous avez 28 jours pour prévenir votre mutuelle.

Maman : congé de maternité: **le congé prénatal (durée 3 semaines)**. Obligatoire de prendre minimum une semaine de ce congé avant l'accouchement et possibilité de reporter les 2 autres après l'accouchement. Envoyer à la mutuelle la date du début de votre repos et un certificat médical indiquant la date de l'accouchement.

Maman : congé de maternité : le **congé postnatal** débute le jour de l'accouchement et sa durée obligatoire est de **5 semaines** (possibilité de compléter ce congé par les semaines de congé non utilisées lors du congé prénatal). Envoyer rapidement à la mutuelle, une attestation de reprise personnelle de votre activité ainsi qu'un extrait de l'acte de naissance ou un certificat médical confirmant la date de l'accouchement.

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 1 semaine de congé supplémentaire.

Chômeur(se)

Pas de déclaration officielle de la grossesse. En cas de maladie, indiquez simplement « M « dans les cases correspondant aux jours d'incapacité sur votre carte de pointage et prévenez très rapidement votre mutuelle.

Maman: Indiquez également «M» dans les cases correspondant à ce congé sur votre carte de pointage (votre organisme de paiement est ainsi informé de votre grossesse). Envoyer à la mutuelle la date du début de votre repos et un certificat médical indiquant la date de l'accouchement.

Si votre enfant reste hospitalisé plus de 7 jours après la naissance, vous récupérez les jours pendant lesquels il est resté à l'hôpital. Vous pourrez ainsi prolonger votre congé de maternité sans toutefois dépasser 24 semaines.*

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 2 semaines supplémentaires de congé prénatal.

Maman : Vous avez un mois pour déclarer la naissance à votre organisme de paiement. Cette déclaration entraîne la révision de votre dossier. Vous devez vous réinscrire au Forem ou à l'Orbem et à votre organisme de paiement dans les 8 jours. Vous devez ensuite envoyer à votre mutuelle, une attestation de reprise de chômage.

en cas de **naissances multiples**, vous aurez droit à 2 semaines supplémentaires de congé postnatal.

en cas **d'adoption**, les mamans et les papas ont droit à 4 ou 6 semaines de congés de maternité ou de paternité.

de 18 jours (25 - les 7 premiers jours). Ceci vous permet de bénéficier de votre congé de maternité

LES CONGÉS LIÉS À L'ÉDUCATION ET À LA MALADIE DE L'ENFANT

Différentes dispositions permettent aujourd'hui aux parents qui le souhaitent de bénéficier de mesures visant à mieux concilier la vie professionnelle et les responsabilités familiales.

L'interruption de carrière dans le cadre du congé parental

Le congé parental est une forme spécifique d'interruption de carrière conçue pour permettre aux parents de consacrer du temps à leur enfant en bas âge.
La plupart des travailleurs peuvent bénéficier de cette forme d'interruption de carrière. Financièrement, ce système d'interruption de carrière est plus avantageux que le crédit-temps.
Si vous êtes occupé dans le secteur public, dans l'enseignement ou dans une entreprise publique autonome, vous devez prendre contact avec votre service du personnel afin de vérifier si l'autorité dont vous dépendez applique ce type de congé.

Dans le ***secteur privé (ainsi que pour le personnel des administrations locales et provinciales)***, vous pouvez obtenir le congé parental. Ce congé peut prendre trois formes :

- Une interruption complète. Quel que soit votre régime de travail (temps plein ou temps partiel), vous pouvez arrêter complètement de travailler durant **4 mois.** Cette réduction des prestations peut, au choix du travailleur, être fractionnée par mois, avec une durée minimale d'un mois à chaque demande.
- Une réduction de prestations à mi-temps. Si vous avez un contrat temps plein, vous pouvez décider de travailler à **mi-temps durant 8 mois**. Cette réduction des prestations peut, au choix du travailleur, être fractionnée par mois, avec une durée minimale de 2 mois à chaque demande.
- Une réduction de prestations d'1/5 temps. Si vous avez un contrat temps plein, vous pouvez réduire vos activités d'**1/5 temps durant 20 mois**. Cette réduction des prestations d'1/5 temps peut, au choix du travailleur, être fractionnée en période de 5 mois ou un multiple de ce chiffre.



Vous pouvez passer d'une forme de congé parental à une autre. Dans ce cas, il faut tenir compte du principe suivant : 1 mois d'interruption complète = 2 mois de réduction de prestations à mi-temps = 5 mois de réduction de prestations d'1/5 temps.

Exemples :

Si vous avez un contrat de travail à temps plein, pour le même enfant :

- vous pouvez obtenir 1 mois d'interruption complète et 4 mois de réduction de prestations à mi-temps ;
- vous pouvez obtenir 2 mois d'interruption complète et 5 mois de réduction de prestations d'1/5 temps ;
- vous pouvez obtenir 2 mois de réduction de prestations à mi-temps et 10 mois de réduction de prestations d'un 1/5 temps.

Le congé parental peut être pris par chaque parent et votre employeur ne peut s'y opposer si vous avez 12 mois d'ancienneté dans l'entreprise dans les 15 mois qui précèdent la demande. Toutefois, il peut le reporter jusqu'à 6 mois maximum et ce, pour des raisons justifiées et relatives au fonctionnement de l'entreprise (il doit dès lors vous le spécifier par écrit dans le mois qui suit la demande). En outre, trois semaines au moins avant la fin de son congé parental, le travailleur a le droit de demander (par écrit) un régime de travail ou un horaire de travail aménagé pour la période qui suit la fin du congé parental. Cette période ne peut excéder 6 mois. Tenant compte des besoins du service, l'employeur doit répondre au plus tard une semaine avant la fin du congé parental en cours.

Quelles formalités devez-vous accomplir afin de bénéficier de ce congé parental ?

- Au moins 2 mois et au plus 3 mois avant le début de votre congé parental, vous devez avertir votre employeur de votre volonté par écrit. Cet écrit doit être envoyé par lettre recommandée ou remis à l'employeur de la main à la main avec un double qui sera signé pour accusé de réception. Vous devez y mentionner la forme de congé parental envisagée et les dates de début et de fin de celui-ci.
- Ce délai d'avertissement préalable peut être raccourci de commun accord avec l'employeur. Vous devez rédiger une lettre d'avertissement pour chaque période ininterrompue de congé parental demandée. De plus, votre employeur doit être en possession des documents attestant de la naissance au plus tard au moment où le congé parental débute.

- Par la suite, vous devrez compléter avec votre employeur le formulaire de demande d'allocations **C61- FS** *. Dûment rempli et signé par chacune des parties, il devra être envoyé auprès du «Service Interruption de carrière» du bureau de l'ONEM du ressort de votre domicile au plus tard 2 mois après la date de début de l'interruption.

* ce formulaire peut être téléchargé sur le site Internet de l'ONEM (www.onem.fgov.be) ou obtenu sur simple demande téléphonique auprès des différents bureaux de l'ONEM.

Quand pouvez-vous prendre ce congé ?

Ce congé peut se prendre entre la naissance et le moment où l'enfant a atteint l'âge de 12 ans.
Ce congé peut également être obtenu en cas d'adoption pendant une période de 4 ans à partir de l'inscription de l'enfant comme membre du ménage au registre de la population de la commune où vous êtes domicilié et ce, tant qu'il n'a pas atteint 8 ans. Pour le congé parental relatif à un enfant ayant une incapacité physique ou mentale, des règles spécifiques s'appliquent. Il convient de s'adresser à l'ONEM.

Quelles allocations percevez-vous ?

Pour compenser la diminution des revenus, l'ONEM vous octroie des allocations mensuelles. Le montant de ces allocations est forfaitaire.

A titre indicatif, vous trouverez ci-dessous le montant de ces allocations. Celles-ci concernent les travailleurs occupés à temps plein. En cas d'occupation à temps partiel, le montant de l'allocation est calculé proportionnellement au régime horaire. Notez que comme stipulé précédemment l'allocation du 4ème mois ne vaut que pour le congé parental pris pour les enfants nés ou adoptés à partir du 8 mars 2012.

- Interruption complète des prestations : **771,33** € brut / mois ou **693,20 €** net
- Réduction des prestations à mi-temps :
  pour *un travailleur âgé de moins de 50 ans* : **385,66** € brut/mois (**319,52 €** net)
  pour *un travailleur âgé de 50 ans et plus* : **654,17** € brut/mois (**541,98 €** net).
- Réduction des prestations d'1/5 temps :
  pour *un travailleur âgé de moins de 50 ans* : **130,83** € brut/mois (**108,40 €** net)
  et s'il s'agit d'un *travailleur de moins de 50 ans isolé* : **175,94** € brut/mois (**145,77 €** net)
  pour un travailleur âgé de 50 ans ou plus : **261,67** € brut/mois (**216,80 €** net).

Dans le ***secteur public***, la plupart des administrations ont prévu l'interruption de carrière dans le cadre du congé parental. Toutefois, certaines d'entres elles n'ont pas encore rendu ces mesures applicables à leurs membres du personnel ou n'ont prévu que certaines des 3 formes d'interruptions.

Il convient donc de vous renseigner auprès de votre service du personnel pour savoir si cette possibilité est prévue au sein de votre administration.

Par ailleurs, les membres du personnel des administrations peuvent bénéficier d'un **congé sans solde de trois mois** à prendre jusqu'au 12e anniversaire de l'enfant.

Dans ce cas, vous ne percevrez donc **aucune allocation si vous travaillez dans un service public** et que vous décidez de prendre ce type de congé!

Du temps pour son enfant

« J'ai un ami qui a pris une pause carrière pour s'occuper de son enfant. Il y a différents moments dans la vie, pas seulement à la naissance où l'on doit pouvoir suivre ses enfants. »

Mufuki, papa de Johan, âgé d'1 an et 8 mois.

L'interruption de carrière dans le cadre du crédit-temps (anciennement appelé: pause-carrière)

Dans les entreprises du secteur privé, ce système d'interruption de carrière «ordinaire» permet également la suspension ou la réduction des prestations de travail. Il n'est pas spécifiquement destiné à l'éducation des enfants mais est également accessible aux deux parents. Chacun des parents peut, sous certaines conditions, prétendre au crédit-temps.

Attention, pour y avoir droit, vous devez obligatoirement répondre aux conditions suivantes :

- Vous devez tout d'abord prévenir votre employeur de manière préalable. Ce dernier ne peut s'opposer à votre demande de crédit-temps. Toutefois, il a la possibilité de le reporter de 6 mois au maximum (renseignez-vous !).



- Vous devez avoir un an d'ancienneté dans l'entreprise si vous désirez interrompre complètement vos prestations ou les réduire à mi-temps. Si vous désirez réduire vos prestations d'1/5, vous devez avoir 5 années d'ancienneté dans l'entreprise.

- Si vous désirez réduire vos prestations à mi-temps, vous devez avoir été occupé à ¾ temps au moins durant les 12 mois qui précèdent l'avis à l'employeur. Si vous désirez réduire vos prestations d'1/5, vous devez avoir été occupé à temps plein durant les 12 mois qui précèdent l'avis à l'employeur.

Dans les PME de moins de 10 travailleurs, l'accord de votre employeur est indispensable pour bénéficier du crédit-temps. Dans les entreprises de plus de 10 personnes, le droit au crédit-temps est limité à un certain quota de travailleurs pouvant en bénéficier simultanément (généralement ce quota est de 5%).

Durant le crédit temps, tout comme pendant le congé parental, pour compenser la diminution des revenus, l'ONEM vous octroie des allocations mensuelles .
Le montant de ces allocations est légèrement moins élevé que dans le cadre du congé parental.

Dans les administrations, il existe également un système d'interruption de carrière «ordinaire» analogue au crédit-temps. Toutefois, il est soumis à d'autres règles que celles décrites ci-dessus. Renseignez-vous auprès de votre service du personnel sur les possibilités d'octroi de la semaine de 4 jours et des prestations réduites pour convenance personnelle.

L'interruption de carrière dans le cadre du congé pour assistance médicale

Dans le secteur privé (ainsi que pour le personnel des administrations locales et provinciales), il est possible d'obtenir une interruption de carrière dans le cadre du congé pour assistance médicale.

Il s'agit d'une forme spécifique d'interruption de carrière prévue pour rester aux côtés d'un membre de votre famille (jusqu'au 2ème degré) ou un membre de votre ménage (c'est-à-dire une personne vivant sous votre toit) souffrant de problèmes de santé « graves ». C'est le médecin traitant du patient qui doit déterminer si le problème de santé peut être considéré comme étant « grave «. Grâce au congé pour assistance médicale, vous pouvez apporter à la personne malade toute forme d'assistance nécessaire à sa convalescence. Il peut donc s'agir d'une assistance médicale, familiale, psychologique, …



Dès lors, si votre enfant souffre de problèmes de santé et que son médecin estime souhaitable de rester à ses côtés, vous pouvez obtenir ce congé pour assistance médicale.

Tout comme pour le congé parental, cette forme spécifique d'interruption de carrière vous permet de **suspendre complètement vos prestations** ou de les **réduire à mi-temps** ou d'**un cinquième temps.**

Ce congé peut être obtenu pendant une période d'1 mois minimum jusqu'à 3 mois maximum. Il peut être renouvelé jusqu'à 12 mois maximum en cas d'interruption complète ou 24 mois maximum en cas de réduction de prestations. La durée du congé pour assistance médicale peut être portée à 24 mois d'interruption complète ou 48 mois de réduction de prestations s'il est demandé pour un enfant âgé de 16 ans au plus dont vous supportez exclusivement ou principalement la charge. Pour bénéficier de cette mesure il faut être isolé ; c'est-à-dire habiter exclusivement et effectivement avec un ou plusieurs enfants à charge.

Durant le congé pour assistance médicale, vous percevez des allocations de l'ONEM. Ces allocations sont identiques à celle prévues dans le cadre du congé parental.

Par ailleurs, en dehors du système de l'interruption de carrière, les parents salariés peuvent également bénéficier du « congé pour raison impérieuse » d'une durée limitée à 10 jours par an et non rémunéré. Dans le secteur public, des jours de congés exceptionnels sont prévus pour accompagner un membre malade de la famille.

Pour avoir plus de renseignements sur ces différents types d'interruption de carrière ou vous procurer les formulaires de demandes d'allocations d'interruption, vous pouvez contacter le bureau de l'ONEM (voir coordonnées en fin de document).
Votre syndicat (voir coordonnées en fin de document) ou votre service du personnel peut également vous renseigner sur les différents types de congés pouvant être obtenus.

Et l'allaitement ?

Savez-vous que vous avez droit à des pauses d'allaitement pendant vos heures de travail ? Un droit à ne pas confondre avec un congé d'allaitement.

La pause d'allaitement

Les pauses d'allaitement sont un droit que l'employeur ne peut vous refuser. Concrètement, ce droit aux pauses d'allaitement varie entre 7 mois et un an (à dater de la naissance) selon que vous travaillez dans le privé ou le public. Pour en bénéficier, il suffit d'en avertir votre employeur deux mois à l'avance.

Vous avez droit à 30 minutes pour 4h de prestation et 2 fois trente minutes pour une journée de 7h30. Vous pouvez les prendre ensemble ou séparément à tout moment dans la journée pourvu que vous l'ayez convenu avec votre employeur.

Votre employeur doit vous permettre d'allaiter ou de tirer votre lait dans un local discret, chauffé, propre, bien aéré et éclairé. L'infirmerie joue souvent ce rôle.

Financièrement, ces pauses consacrées à votre bébé seront prises en charge par l'INAMI dans le privé et par l'employeur dans le secteur public.

Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez votre mutuelle ou le service du personnel de votre employeur.

Le congé d'allaitement

Actuellement, aucune disposition légale ne consacre un droit au congé d'allaitement. Ce qui signifie que l'employeur devra toujours donner son accord pour obtenir ce congé. Sauf si votre entreprise est dans un secteur où une convention collective prévoit le congé d'allaitement.
La médecine du travail peut cependant décider que vous devez être écartée de votre travail si celui-ci constitue un danger pour l'enfant que vous allaitez. Dans ce cas, cette période est en principe indemnisée par la mutuelle (renseignez-vous auprès de votre employeur).

LES AVANTAGES FINANCIERS LIÉS À LA NAISSANCE

La prime de naissance et les allocations familiales

La **prime de naissance** est un montant donné une seule fois pour la naissance de votre enfant. Pour l'obtenir, faites-en la demande auprès de la caisse d'allocations familiales (ou sociales) compétente dès le 6e mois de grossesse.

La **prime d'adoption** est identique à celle donnée pour un premier enfant.

Différents organismes sont susceptibles de vous offrir d'autres primes ou cadeaux (commune, mutuelle, syndicat, banque, etc.), renseignez-vous !
Les **allocations familiales** sont des compléments au revenu visant à compenser les charges familiales. Ce type d'allocation n'est pas le même pour tous les enfants de votre famille (le montant que vous percevrez dépendra du rang de votre enfant dans votre famille et de son âge).

Il existe plusieurs régimes selon votre situation professionnelle (employé / indépendant / chômeur). Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter l'ONAFTS (pour les travailleurs salariés) ou l'INASTI (pour les travailleurs indépendants) - voir coordonnées en fin de document.

Les jeunes mères travailleuses indépendantes/aidantes/conjointes aidantes ont droit à 105 **titres-services** gratuits (appelés "**chèques maternité**") après le congé de maternité obligatoire de 8 semaines. Elles peuvent ainsi bénéficier de prestations d'aide dans les tâches ménagères afin de passer plus de temps avec leur enfant.
Ces titres-services ont une durée de validité de 8 mois.

Afin de pouvoir bénéficier de ces titres-services, la travailleuse doit introduire une demande auprès de sa caisse d'assurances sociales entre le 6e mois de la grossesse et la 6e semaine après la naissance (ce qui correspond à la fin du congé de maternité).

Si vous n'avez pas droit aux allocations familiales, faites une demande pour avoir accès aux prestations familiales garanties.
(Renseignez-vous auprès de l'ONAFTS!)



Réduction de l'impôt sur le revenu et réduction du précompte immobilier

Dans votre déclaration fiscale, un certain montant est déduit par enfant à charge. Vous pourrez également déduire des frais occasionnés par la garde de votre (vos) enfant(s). (Voir pages 33 - 34)

Des réductions sont également prévues concernant le précompte immobilier. Pour les obtenir, vous devrez les demander en envoyant une lettre recommandée aux contributions.



Ligne du temps des principales démarches

Pendant la grossesse

Dès le début, et tout au long de la grossesse, consultez un professionnel de la santé.

A partir du 4ème mois de grossesse, vous pouvez entrer une demande d'inscription auprès de la "crèche" ou de l'accueillante.

Un mois plus tard, vous devez recevoir une réponse au sujet de votre demande d'inscription!

Si vous avez reçu une réponse positive, veillez à la confirmer auprès de la "crèche" ou de l'accueillante.

Semaine obligatoire de congé prénatal.

1 semaine

6 mois

4 mois

5 mois

7 mois

3 ou 6 semaines

Transmettez rapidement à votre employeur une lettre recommandée ou un certificat médical attestant la grossesse (contre accusé de réception)

Dès le 6ème mois, l'attributaire* du droit aux allocations familiales envoie une demande auprès de sa caisse d'allocations familiales ou sociales afin d'obtenir la prime de naissance.

Début du congé prénatal.
6 semaines pour les salariées (dont 5 facultatives) .
Pour les indépendantes, 3 semaines (dont 2 facultatives).

Choisissez votre maternité (comparez les prix, les services offerts, etc...). Parlez-en avec le professionnel qui suit la grossesse.


* attributaire : personne qui ouvre le droit aux allocations familiales (bien souvent l
allocataire : personne qui perçoit le montant des allocations (bien souvent la mè

s entourant la naissance de votre enfant

Après la naissance

Confirmez dans le mois, la naissance de votre enfant auprès de la "crèche" ou de l'accueillante.

Dès la naissance, pensez au suivi préventif de la santé de votre enfant.

Sauf contre-indication médicale, vous devez vacciner votre enfant dès l'âge de 2 mois (grâce aux vignettes présentes dans le carnet de l'enfant, la vaccination est gratuite!).

Informez l'administration communale du lieu de naissance de votre enfant. Vous recevrez deux attestations.

Envoyez ces attestations officielles; l'une à votre mutuelle et l'autre à votre caisse d'allocations familiales ou sociales.

15 jours

2 mois

3 ou 9 semaines

Congé postnatal (9 semaines obligatoires pour les salariées ou 5 semaines pour les indépendantes).

N.B : vous pouvez compléter ce congé par les jours ou semaines non utilisées lors du congé prénatal.

Vous pouvez également bénéficier d'autres congés pour vous occuper de votre enfant.

Renseignez-vous concernant les différentes réductions fiscales suivantes:

- déductibilité des frais de garde
- impôt sur le revenu
- précompte immobilier

Les papas n'oublieront pas de prendre leur congé de paternité dans les 4 mois suivant l'accouchement.

e père mais tout dépend du statut professionnel de ce dernier. Renseignez-vous!).
re).

Découpez la ligne du temps
des principales démarches entourant la naissance
de votre enfant.

Lettre type de demande de congé de paternité

(Cette demande de congé peut être faite via tout document ou toute procédure acceptés par l'employeur)

Votre nom

Votre adresse

Lieu, Date

Madame, Monsieur,

Je vous informe que mon enfant est né le………… (date).
Je souhaite bénéficier aux dates suivantes[1]…………
… …
de mon congé de paternité.
Je joins un extrait d'acte de naissance à cette lettre[2].

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de ma considération distinguée.

Signature

---

[1] Les jours de congé ne doivent pas être pris en seul tenant mais dans un délai de 4 mois à dater de l'accouchement. Si vous établissez la filiation avec votre enfant après ces 4 mois, le congé pourrait être remis en cause par votre employeur.
[2] Ou une copie si mon employeur l'accepte ou tout autre document attestant de la filiation paternelle.

Vous rencontrez des difficultés particulières (mineure enceinte, bénéficiaire du revenu d'intégration, sans-abri,...) vous pouvez bénéficier des services suivants:

Pour toutes vos démarches, vous pourrez compter sur le soutien du TMS de l'ONE qui vous orientera concernant les formalités administratives liées à votre grossesse et à la naissance de votre enfant.

Vous serez également informée des différents services aux familles adaptés à votre situation.

Vous pourrez aussi obtenir de l'aide auprès des différents Centres de planning familiaux agréés de votre région. Si vous fréquentez toujours l'école, vous pouvez être aidée par le service PSE (Promotion Santé Ecole) ou par le centre PMS (Psycho-médico-social) de votre établissement.
Enfin, le CPAS de votre commune pourra, selon votre cas, vous octroyer une aide financière ou un service.

Si votre situation est vraiment trop difficile, si vous ne vous en sortez pas, ne restez pas seule. Faites appel à un professionnel en qui vous avez confiance (le TMS de l'ONE, le travailleur social du CPAS ou d'un centre de planning familial, etc.) afin d'envisager avec lui les différentes solutions possibles.

De quelles aides financières pouvez-vous bénéficier ?

Si vous êtes sans revenu, sans ressources, vous pouvez faire - dès le début de votre grossesse ! - une demande d'aide auprès du CPAS. Pour ce faire, vous devrez leur communiquer un certificat attestant votre grossesse et mentionnant la date présumée de l'accouchement.

De plus, si vous êtes séparé(e) et que vous assumez seul(e) la garde de votre enfant, sachez que vous pourrez demander une **contribution financière à l'autre parent** pour les frais liés à votre enfant. Si vous étiez marié(e) avant votre séparation, vous pourrez demander une pension alimentaire à votre ex-conjoint.



Adresses utiles

L'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance) près de chez vous (pour connaître par exemple la liste des «crèches» ou accueillantes de votre quartier ou le n° de tél d'une Equipe SOS-enfants, etc.) :
Bruxelles : 02 511 47 51 (fax : 02 511 51 26) - asr.bruxelles@one.be
Brabant wallon : 02 656 08 90 (fax : 02 656 08 89) - asr.brabant.wallon@one.be
Hainaut : 065 39 96 60 (fax : 065 34 07 36) - asr.hainaut@one.be
Liège : 04 344 94 94 (fax : 04 344 94 99) - asr.liège@one.be
Luxembourg : 061 23 99 60 (fax : 061 22 49 25) - asr.luxembourg@one.be
Namur : 081 72 36 00 (fax : 081 72 36 08) - asr.namur@one.be

Le numéro de téléphone de l'**administration centrale de l'ONE** est le suivant : 02 542 12 11 (fax : 02 542 12 51)
Adresse : Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Site Internet : www.one.be

ONE Adoption
Adresse : Boulevard Louis Schmidt 87 - 1040 Bruxelles
Tél.: 02 538 59 99 - Fax: 02 538 82 56
Site Internet : www.one.be/adoption/

Associations actives dans le secteur de l'enfance et dans le soutien à la parentalité :

Ligue des Familles
Adresse : Avenue E. de Béco 109 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 507 72 11 - Fax : 02 507 72 00
Site Internet : www.citoyenparent.be
E-mail: info@liguedesfamilles.be

Femmes Prévoyantes Socialistes
Adresse : Place St Jean 1/2 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 515 04 01 - Fax : 02 515 18 81
Site Internet : www.guidesocial.be/fps ou www.femmesprevoyantes.be
E-mail : fps@mutsoc.be

Solidarité libérale
Adresse : Avenue du bois de la Cambre 94-98 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 223 25 74 - Fax : 02 223 35 79
E-mail : solidarite@pro.tiscali.be

Vie Féminine
Adresse : Rue de la Poste 111 - 1030 Bruxelles
Tél : 02 227 13 00 - Fax : 02 223 04 42
Site Internet : www.viefeminine.be
E-mail : secretariat-national@viefeminine.be

Ecole des Parents et des Educateurs asbl
Adresse : Rue de Stalle 96 - 1180 Bruxelles
Tél : 02 733 95 50 - Fax : 02 733 02 26
Site Internet : www.ecoledesparents.be
E-mail : secretariat@ecoledesparents.be



Espace Parentalité Fondation Dolto
Adresse : Rue du trône 214 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 731 95 72 - Fax : 02 646 54 56
E-mail : fdolto@skynet.be
Site Internet : www.associationfdolto.be

Allo info familles
Une écoute active et anonyme à toute personne impliquée dans l'éducation des enfants et des jeunes.
Tél : 02 513 11 11
Site Internet : www.alloinfofamilles.be
Accessible du lundi au vendredi de 10 à 17 h. et les lundis, mardis et jeudis soirs de 20 à 22 h..

Des questions concernant la grossesse - outre les informations diffusées dans votre «carnet de la mère», l'aide de la TMS et le suivi du gynécologue en consultation prénatale de l'ONE - , les centres de planning familiaux jouent un rôle important d'information et de prévention en matière de santé :

Fédération laïque des centres de planning familial
Adresse : Rue de la Tulipe 34 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 502 82 03 - Fax : 02 503 30 93
E-mail : flcpf@planningfamilial.net
Site Internet : www.planningfamilial.net

Fédération des Centres de planning et de consultations
Adresse : Place Mansart 6 - 7100 La Louvière
Tél : 064 26 73 50
E-mail : info@fcpc.be
Site Internet : www.fcpc.be

Fédération des Centres pluralistes de planning familial
Adresse : Avenue Emile de Béco 109 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 514 61 03 - Fax : 02 514 61 03
E-mail : info@fcppfbe
Site Internet : www.fcppf.be - www.loveattitude.be

Fédération des Centres de promotion conjugale et de planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes
Adresse : Place St Jean ½ - 1000 Bruxelles
Tél : 02 515 04 07- 02 515 04 06
E-mail : planning.familial@mutsoc.be

Ces quatre fédérations proposent les adresses des centres de planning familiaux proches de chez vous

Votre mutuelle peut vous fournir également beaucoup d'informations :

Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes
Adresse : Chaussée de Haecht 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles
Tél : 02 246 41 11 - Tél gratuit : 0800 109 87 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h)
E-mail : alliance@mc.be
Site Internet : www.mc.be



Union Nationale des Mutualités Libérales
Adresse : Rue de Livourne 25 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 542 86 00 - Fax : 02 542 86 99
E-mail : info@mutlib.be
Site Internet : www.mutualiteliberale.be

Union nationale des Mutualités Libres
Adresse : Rue Saint Hubert 19 - 1150 Bruxelles
Tél : 02 778 92 11 - Fax : 02 778 94 00
E-mail : info@mloz.be
Site Internet : www.mloz.be

Union Nationale des Mutualités Neutres
Adresse : Chaussée de Charleroi 145 - 1060 Bruxelles
Tél : 02 538 83 00 - Fax : 02 538 50 18
E-mail : info@unmn.be
Site Internet : www.mutualités-neutres.be

Union Nationale des Mutualités Socialistes (UNMS)
Adresse : Rue Saint jean 32/38 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 515 02 11 - Fax : 02 515 02 07
E-mail : unms@mutsoc.be
Site Internet : www.mutsoc.be

Des questions concernant vos droits (par exemple vis-à-vis de votre employeur -> congés, protection contre le licenciement, allocations, etc) :

Institut National d'Assurance Maladie Invalidité (INAMI)
Adresse : Avenue de Tervueren 211- 1150 Bruxelles
Tél : 02 739 71 11 - Fax : 02 739 72 91
E-mail : communication@inami.fgov.be
Site Internet : www.inami.fgov.be

Institut National d'Assurances Sociales pour Travailleurs Indépendants (INASTI) :
Adresse : Place Jean Jacobs 6 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 546 42 11 - Fax : 02 511 21 53
E-mail : info@rsvz-inasti.fgov.be
Site Internet : www.rsvz.be

Office National d'Allocations Familiales pour Travailleurs Salariés (ONAFTS):
Adresse : Rue de Trêves 70 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 237 21 12 - Fax : 02 237 24 70
Tél gratuit : 0800 94 434
E-mail : bxl.fam@rkw-onafts.fgov.be
Site Internet : www.famifed.be

Office National de l'Emploi (ONEM)
Adresse : Boulevard de l'Empereur 7 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 515 41 11 - Fax : 02 514 11 06
Site Internet : www.onem.be



Office National de Sécurité Sociale (ONSS) :
Adresse : Place Victor Horta 11 - 1060 Bruxelles
Tél : 02 509 31 11 - Fax : 02 509 30 19
Site Internet : www.rsz.fgov.be

Service Public Fédéral Emploi, Travail et Concertation Sociale :
Adresse : Rue Ernest Blerot 1 - 1070 Bruxelles
Tél : 02 233 41 11 - Fax : 02 233 44 88
E-mail : spf@emploi.belgique.be
Site Internet : www.emploi.belgique.be

Syndicats :

Confédération des Syndicats Chrétiens (C.S.C.)
Adresse : Chaussée de Haecht 579 - 1030 Bruxelles
Tél : 02 246 31 11 - Fax : 02 246 30 10
Site Internet : www.csc-en-ligne.be

Confédération Générale des Syndicats Libéraux de Belgique (C.G.S.L.B.)
Adresse : Boulevard Poincaré 72-74 - 1070 Bruxelles
Tél : 02 558 51 50 - Fax : 02 221 51 51
E-mail : cgslb@cgslb.be
Site Internet : www.cgslb.be

Fédération Générale du Travail de Belgique (F.G.T.B.)
Adresse : Rue Haute 42 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 506 82 11
Site Internet : www.fgtb.be

Des questions concernant l'allaitement :

Infor allaitement
Adresse courrier : Rue de Braives 11 - 4210 Vissoul
Tél : 02 242 99 33
E-mail : info@infor-allaitement.be
Site Internet : www.infor-allaitement.be

La Leche League
Tél : 02 268 85 80
E-mail : questions@lllbelgique.org
Site Internet : www.lllbelgique.org

Allaitement infos
Adresse : Rue de la Brasserie 4 - 6061 Montignies-sur-Sambre
Tél : 071 31 61 16
Site Internet : www.allaitement-infos.be



Des questions sur les naissances multiples :

ASSOCIATION D'ENTRAIDE POUR NAISSANCES MULTIPLES
Adresse : Avenue Hulet 17 - 1332 Genval (Rixensart)
Tél : 02 652 01 81

Des questions sur les droits des enfants, sur la prévention de la maltraitance et de la violence :

DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL AUX DROITS DE L'ENFANT
Adresse : Rue de Birmingham 66 - 1080 Bruxelles
Tél : 02 223 36 99 - Fax : 02 223 36 46
E-mail : dgde@cfwb.be
Site Internet : www.dgde.cfwb.be

ECOUTE VIOLENCES CONJUGALES
Tél gratuit : 0800 300 30 (du lundi au samedi de 9h à 19h)
Site Internet : www.ecouteviolencesconjugales.be

EQUIPES SOS-ENFANTS
Adresse (service SOS-Enfants) : Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél : 02 542 14 10 - Fax : 02 542 12 63
E-mail : sos-enfants@one.be
Site Internet : www.one.be

Le numéro vert Ecoute Enfants (103) est accessible tous les jours de 10h à 24h.

Des questions sur le handicap :

Administration compétente pour la reconnaissance du degré de handicap en vue de l'obtention d'allocations familiales majorées et d'autres avantages.

SERVICE PUBLIC FÉDÉRAL SÉCURITÉ SOCIALE - PERSONNES HANDICAPÉES
Tél gratuit : 0800 987 99 (les jours ouvrables de 8h30 à 13h)
Adresse : Boulevard du Jardin Botanique 50 bte 150 - 1000 Bruxelles
Site Internet : www.handicap.fgov.be

Administration compétente pour ***les aides à l'intégration en Région wallonne*** *:*

AGENCE WALLONE POUR L'INTÉGRATION DES PERSONNES HANDICAPÉES (AWIPH)
Adresse : Site Saint-Charles - Rue de la Rivelaine, 21 - 6061 Charleroi
Tél : 071 20 57 11 - Fax : 071 20 51 02
E-mail : info@awiph.be
Site Internet : www.awiph.be

Pour des informations sur les aides et interventions financières, les associations de parents, les services d'aide précoce, les services d'accueil :

CONSEILLERS DU NUMÉRO VERT DE L'AWIPH
Tél : 0800 16 061 - Fax : 0800 16 062
E-mail : nvert@awiph.be

Pour des prêts de livres, de cassettes vidéo, de DVD sur les maladies et les handicaps :

CENTRE DE DOCUMENTATION DE L'AWIPH
Tél : 071 20 57 43 - 071 20 57 44 - 071 20 57 39
E-mail : sdoc@awiph.be



Administration compétente pour ***les aides à l'intégration dans la Région de Bruxelles-Capitale*** *:*

PHARE
Adresse : Rue des Palais, 42 - 1030 Bruxelles
Tél : 02 800 82 03 - Fax : 02 800 81 22
E-mail : info@phare.irisnet.be
Site Internet : www.phare.irisnet.be

Divers :

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'AIDE AUX HANDICAPÉS MENTAUX - AFrAHM asbl
Adresse : Avenue Albert Giraud, 24, 1030 Bruxelles
Tél : 02 247 28 21 - Fax : 02 219 90 61
E-mail : secretariat@afrahm.be
Site Internet : www.afrahm.be

CENTRES DE SANTÉ MENTALE
Vous avez des difficultés pour éduquer votre enfant ? Votre situation personnelle est difficile ? Contactez un de ces deux organismes :

LIGUE BRUXELLOISE FRANCOPHONE POUR LA SANTÉ MENTALE
Adresse : Rue du Président 53 - 1050 Bruxelles
Tél : 02 511 55 43 - Fax : 02 511 52 76
E-mail : lbfsm@skynet.be
Site Internet : www.lbfsm.be

LIGUE WALLONNE POUR LA SANTÉ MENTALE
Adresse : Avenue Sergent Vrithoff 123 - 5000 Namur
Tél : 081 46 08 70
E-mail : lwsm.asbl@gmail.com
Site Internet : www.lwsm.be

SERVICE DROIT DES JEUNES ASBL
Adresse du bureau régional : Rue Marché aux Poulets 30 - 1000 Bruxelles
Tél : 02 209 61 61 - Fax : 02 209 61 60
E-mail : bruxelles@sdj.be
Site Internet : www.sdj.be

Ministères régionaux :

Dans le système institutionnel belge, la maternité et la petite enfance sont essentiellement de la compétence de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
Cependant, les régions sont compétentes en matière d'action sociale (aides familiales, plannings familiaux, centres d'accueil et maisons maternelles…) et de politique des handicapés.

Région de Bruxelles-Capitale
Cocof (Commission Communautaire Française)
Adresse : Rue des Palais 42 - 1030 Bruxelles
Tél : 02 800 8000 - Fax : 02 800 8001
Site Internet : www.cocof.be

Région wallonne
Direction générale opérationnelle des pouvoirs locaux, de l'action sociale et de la santé
Adresse : Avenue Gouverneur Bovesse 100 - 5100 Jambes (Namur)
Tél : 081 32 72 11 - Fax : 081 32 74 74
E-mail : ActionSociale@spw.wallonie.be - Sante@spw.wallonie.be
Site Internet : www.socialsante.wallonie.be





Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable :
Benoît PARMENTIER - Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
N° d'édition : D/2014/74.80/22
Crédit photographique : Xavier Meur
Ref. MAFACT : Carnet P